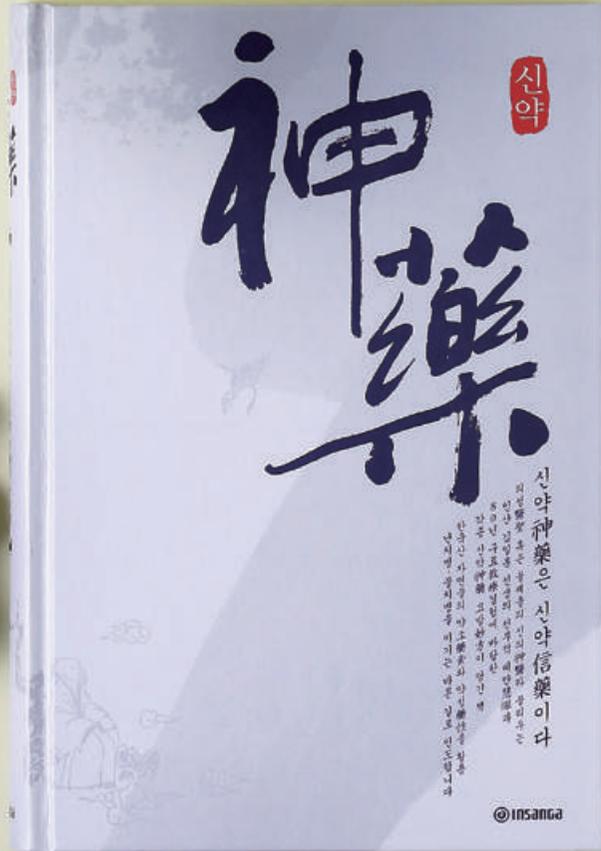


방방곡곡 집집마다 이 책이 있는 이유

암·난치병 시대의 생존 話頭 《神藥》



인산 김일훈 口述
김윤세 著·인산가 刊
608쪽·₩20,000

인산 김일훈 선생의 천부적
혜안과 80년 구료 救療 경험에서
비롯된 각종 신약 神藥과
묘방 妙方이 담긴 저서 《神藥》.
이 책은 흥미해진 과학의
시대가 만든 각종 질병과
난치병을 치유하는 올바른
길이 되고 있다.



1986년 초판 이래 70만 부 이상 판매되며 의학의 혁명을 일으킨 《神藥》. 이제 인산가의 고전으로 정립되며 수많은 이에게 인산의학의 진리를 전하고 있다. 인산 선생이 독립운동 시절부터 오랜 실험을 거듭한 끝에 완성해 낸 영묘한 인산 쑥뜸법을 비롯해 죽염·활인 오핵단·삼보주사 등 심오한 신약 神藥의 세계가 융혼한 문장으로 펼쳐진다. 인산 김일훈 선생의 천부적 혜안과 80년 구료 救療 경험에 바탕을 둔 약론은 자연이 곧 신약임을 얘기한다. 한국산 자연물의 약성 藥性이 각종 질병과 암을 이길 수 있는 의론임을 입증하고 있다. 신비롭지만 구체적이고

난해하지만 명확한 인산 선생의 의론을 경험하는 일은 언제나 흥미롭고 명쾌해서 좋다. 무엇보다 더 흥미해지는 이 과학의 시대에 자연과 전통이라는 우리의 근간으로 건강과 미래를 설계할 수 있다는 사실이 우리를 더 기쁘게 한다.

주요 내용 만병의 예방 치료제 죽염 | 암독 癌毒의 통치약, 오핵단 | 암을 해결하는 집오리의 뇌수 | 백혈병을 낮게 하는 노나무 | 최고의 위장약, 수영 | 속골신약 續骨神藥, 홍화씨 | 최고의 종착약, 유근피 | 당뇨약, 생동살 | 정신을 맑게 하는 영액 靈液, 감로 자정수 | 오장육부 五臟六腑의 제병 치료법 | 신경통·관절염·두통·혈압·중풍의 치유법

인산가가 발행하는 건강 매거진 《인산의학》의 콘셉트는
‘자연치유 自然治癒’입니다.
죽염·쑥뜸·마늘·생강·유황오리·홍화씨·명태 등
우리 주변의 자연산물을 명약 名藥으로 활용한
인산 김일훈 선생의 처방 處方과 신방 神方을
오늘의 시각으로 다듬어
백세시대의 주요 콘텐츠로 자리매김하고 있습니다.
중장년의 삶을 위협하는 질병과 암의 도전 앞에서
세대를 가리지 않는 신종 유행병 앞에서
우리는 삶의 참혹함에 새삼 절망하게 됩니다.
그러나 이 모든 병은 저마다 지니고 있는 면역력으로
하늘과 땅과 바다에 깃든 자연의 힘으로
얼마든지 이겨낼 수 있습니다.
내 안의 의사를 깨우는 《인산의학》을 통해
건강한 삶을 스스로 열어가기 바랍니다.





봄옷 저당 잡혀 흠뻑 취해본다

중국 당나라 시인 두보杜甫·712~770의 '곡강曲江'이라는 두 편의 시 중에서 두 번째 시이다. 두보는 당나라 시대의 뛰어난 시인일 뿐 아니라 같은 시대의 이백과 더불어 중국 역사상 가장 위대한 시인으로 손꼽힌다. 세인들이 이백을 시선詩仙, 두보를 시성詩聖이라고 하는데 시로써 후세에 끼친 영향으로 말한다면 그는 이백보다 앞선다는 평가를 듣는다.

당나라의 수도 장안長安, 그 동남쪽 끝에 곡강曲江이란 연못이 있다. 연못 남쪽에는 부용원芙蓉苑이란 궁원宮苑도 있어 경치가 아름다워 봄에는 꽃을 관상하는 장안 시민들로 붐빈다.

이 곡강 변에서 두보가 몇 수의 시詩를 남기고 있다. 두보 나이 47세 때의 일이다. 두보는 이 무렵 좌습유左拾遺의 벼슬을 얻어 궁중에서 일하고 있었다. 그런데 그 1년도 못 되는 세월이 그가 중앙에서 일을 본 최초이고 또 최후의 나날이었다.

두보는 날마다 조정에서 돌아오면 봄옷을 저당 잡혀 곡강 근처에서 만취하여 돌아온다. 술집에 외상술값이야 으레 가는 곳마다 있는 것이지만 인생은 그리 길지 않아, 예부터 70세까지 사는 사람이 드물 정도이다. 무얼 그리 연연할 것인가.

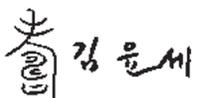
나이 70세를 뜻하는 '고희高耆'라는 표현은 이 시에서 유래되었다. 두보는 고희를 맞지 못하고 59세 때 생애를 마쳤다. ㉓

朝回日日典春衣 每日江頭盡醉歸
조회일일진춘의 매일강두진취귀
酒債尋常行處有 人生七十古來稀
주채심상행처유 인생칠십고래희
穿花蛺蝶深深見 點水蜻蜓款款飛
천화협접심심견 점수칭정관관비
傳語風光共流轉 暫時相賞莫相違
전어풍광공류전 잠시상상막상위

조정에서 돌아오면 봄옷을 저당 잡혀
날마다 강가로 나가 흠뻑 취해 돌아온다
가는 곳마다 외상술값 있어도 개의치 않네
인생 칠십 사는 것도 예부터 드문 일이니
꿀을 따는 호랑나비 꽃들 사이로 보이고
물을 차는 잠자리는 사뿐사뿐 나는구나
바람과 햇빛에 말하노니 우리 함께 노닐며
잠시나마 서로 즐기면서 헤어지지 말자꾸나

청송 주산지의 5월, 조선일보 아카이브

글 김윤세(본지 발행인, 전주대 경영행정대학원 객원교수)



Contents

May 2019 Vol.268

- 02 **건강한 삶을 위한 이정표**
봄옷 저당 잡혀 흠뻑 취해본다
- 06 **말씀의 재발견 <43>**
좁쌀 한 알에 담긴 우주처럼
- 08 **브리핑**
인산가, 함양 지역인재 키우기 앞장
- 09 **핫뉴스**
인산가, 죽염 관련 특허권 따내
- 10 **눈여겨보니**
인산가 '죽염&쉐프의시즈닝'
5월 20일 앙코르 생방송
- 12 **포커스**
강소기업 '백동포럼' 함양서 정기총회
"100만 대군 기상으로 100년 동안 상생"
- 16 **이렇게 드세요**
인산가 푸드 건강 레시피 <51> 냉이된장국&취쌈밥
- 18 **3040생활백서**
<14> 다이어트에 변비 해결까지 '들기름찰밥'
- 20 **인산회원과의 만남**
죽염 덕에 암 발병 전보다 더 건강해진 김덕례씨
- 24 **인산식객**
죽염으로 만성 풍치에서 벗어난 문영실씨



월간 **인산의학**은 인산 김일훈 선생이 일생을 통해 남긴 활인구세(活人救世) 정신과 그의 의료철학을 추구하고 있습니다. 인산 선생이 완성한 동서고금(東西古今) 어디에도 없는 새로운 의방인 '인산의학'은 자연물의 약성을 이용한 저비용·고효율의 새로운 의학 트렌드입니다.

발행일 2019년 5월 1일 발행처 인산가 발행인 김윤세 편집인 정재환 기획·편집 조선뉴스프레스 등록일 1995년 7월 4일 등록번호 서울시 종로구 라-00122 통권 268호 주소 서울시 종로구 인사동5길 26 홍익빌딩 4층 TEL 1577-9585 FAX 02-732-3919

*인산가의 건강 매거진 (인산의학)은 집지간행윤리위원회의 실천요강을 준수합니다.
*(인산의학)의 콘텐츠는 인산가의 경영·연구 방침이 아니라 필자 개인의 견해를 밝힙니다.
*(인산의학)에 게재된 글과 사진은 허가없이 옮겨 쓸 수 없습니다.



56



76

16

20

- 28 **SPECIAL 근육 튼튼 뼈도 튼튼... 운동해야 '장수만세'**
Part1 통증 유발하는 기능 운동성 저하
Part2 필수 근육을 사수하라
Part3 당신의 뼈는 건강하십니까?
Part4 인산이 말하는 건강한 자세
- 44 **김만배의 약초보감 <4> 생강**
대식가 공자가 즐겨 먹은 '신이 내린 약'
- 46 **조용헌의 세상만사**
유상곡수(流觴曲水)의 풍류를 즐기면서
- 48 **세상에 꼭 알려야 할 이야기**
이치에 맞는 참의료는
투병설(투病說) 아닌 양생설(養生說)
- 56 **1박 2일 힐링캠프 현장**
지금 함양은 울긋불긋 꽃대결
- 62 **어디가 불편하세요**
바람만 스쳐도 아프다는 통풍
- 64 **건강안테나**
천식 환자에게 더 치명적인 미세먼지
- 66 **인산책방**
잭 울프슨의 《팔레오 심장 전문의》
- 68 **인산가 초대석**
자연과 음양론에 매료돼 한방을 섭렵한 조구희 약사
- 74 **김재원 칼럼-싱거운 세상에 보내는 짹짹 이야기 <80>**
세상 향해 매일 "메이 아이 헬프 유?"를 외치던...
- 76 **짹짹한 여행-경남 하동**
제철 다슬기·재첩·참게
봄이 내 입으로 들어오다
- 80 **김윤세의 千日話語-仁道**
23세 처녀의 '전신마비' 병증을 고치다
- 85 **우성숙 원장의 愛Say**
죽염 음식은 미네랄 부족의 해결사
- 86 **치유레시피**
기력 보강·청혈 '천 년 동안의 보약' 마늘
- 88 **지구촌 소금 기행-이스라엘·요르단 사해**
세상에서 가장 짹짹한 휴양·자원의 보고
- 110 **인산가 지점 소식**
인산가 제주점 연동사거리로 이전

인산가, 지역 인재 키우기 함양제일고와 산학협약



인산가는 4월 22일 함양 인산연수원 회의실에서 특성화고인 함양제일고등학교(교장 이호대)와 취업지원 등을 위한 인력양성사업 산학협약(MOU)을 체결했다. 이번 협약 체결로 제일고등학교는 인산가의 지역사회 홍보 및 현장실무를 위한 교육을 지원하고, 인산가는 제일고등학교 졸업예정자의 채용 및 현장실무교육과 장학사업을 지원하게 된다.

인산가는 현재 인산연수원을 비롯해 생명과학연구소, 인산농장, 소평물 등의 사업장을 보유하고 있으며, 앞으로 '인산죽염 항노화 지역특화 농공단지(이하 항노화단지)'를 조성할 예정이다. 항노화단지에는 죽염은 물론 항노화 관련 농산물 재배와 식품제조 생산 등 1·2차 산업이 들어온다. 여기에 유통과 판매는 물론, 항노화 프로그램 체험과 관광 등 3차 산업까지 아우르는 명실상부 6차 산업 단지로 산업과 문화, 건강과 힐링·휴양 체험을 함께하는 복합 기능의 지역특화 농공단지로 조성되어 지역 일자리 창출에 큰 기여를 할 것으로 기대하고 있다.

인산가는 이에 앞서 4월 8일 함천 초계고등학교(교장 권재화)와도 취업지원을 위한 산학협약(MOU)을 체결한 바 있다. ㉠

인산가는 이에 앞서 4월 8일 함천 초계고등학교(교장 권재화)와도 취업지원을 위한 산학협약(MOU)을 체결한 바 있다. ㉠

지리산 루터 3차 지리산 둘레길 트레킹

인산가 지리산 루터는 5월 10(금)~12(일), 2박 3일간 3차 지리산 둘레길 트레킹 행사를 연다. 첫날은 지리산 조망공원과 오도재, 함양 상림공원을 산책한다. 둘째 날에는 지리산 둘레길 제2구간(인월-운봉) 약 10.3km를 걷은 후 '국악의 성지' 운봉철쭉공원도 산책한다. 마지막 날에는 정대홍 이사의 '먹는 것을 늘 잘 살피라' 특강이 열린다. 참가비 1인 15만 원. 문의 지리산 루터 055-963-9788.



5월 인산가 주요행사 및 강연일정

일정	행사장소	강연자
8일(수)	전주지점	정대홍 이사
10(금)~12일(일)	지리산루터 3차 지리산 둘레길 트레킹	
15일(수)	강북지점	김중호 상무
	대구지점	정대홍 이사
16일(목)	광주지점	김경환 지점장
	대전지점	이승철 지점장
	인천지점	박영분 부장

일정	행사장소	강연자
17(금)~18일(토)	제280차 1박 2일 힐링캠프	
21일(화)	강남지점	정대홍 이사
22일(수)	인천지점	정대홍 이사
28일(화)	부산지점 건강투어	
	울산지점 건강투어	
	부산지사 건강투어	



인산가, 죽염 관련 특허권 따냈다

글 이일섭 사진 이경호

목포대 산학협력단과 공동개발

질 좋은 소금을 통해 백세건강을 추구하는 기업 인산가가 소금에 대한 왜곡된 인식을 새롭게 개선하는 신기술을 공개했다. 인산가는 최근 '혈관 석회화 예방용 열처리 소금 제조방법 및 이에 의하여 제조된 열처리 소금을 포함하는 혈관 석회화 예방용 조성물'에 관한 특허권을 취득했다.

이번 특허는 목포대학교 산학협력단과 공동개발한 것으로 천일염의 열처리를 통해 제조되는 기능성 소금의 제조방법 및 제조된 열처리 소금의 신규 용도에 관한 기술로서 혈관 석회화를 예방하는 열처리 소금, 즉 죽염 제조에 관한 특허다.

노화와 당뇨병, 만성신부전증 등 다양한 질병 유발에 영향을 준다고 알려진 혈관 석회화는 혈관에 칼슘과 인산 등의 무기질이 침착되어 혈관 경직도를 증가시키고, 혈관의 파열을 초래하여 심혈관 질환 발병을 증가시키는 것으로 알려져 있다.

인산가 기업부설연구소 이재양 박사는 "이번 특허 취득 과정에서 동물실험의 대동맥 조직을 대상으로 측정할 결과 열처리 소금에서 혈관 석회화 촉진 인자인 Runx2 발현 억제 효과를 확인했으며 혈관 내 칼슘

및 인산 침적 억제를 통한 혈관 석회화 지연 효과 또한 확인되었다"고 설명했다.

드링크류·스낵류·조미료와 건강보조제 응용 가능

향후 인산가는 이 특허 기술을 활용해 드링크류의 액체음료와 염분을 포함하는 스낵류, 조미료 등의 식품 조성물은 물론 건강보조제와 의약 조성물의 유효성분에 이르기까지 다양한 혈관 석회화 예방용 제품을 개발할 계획이다.

이 외에도 인산가는 지난 2월 농촌진흥청 국립원예특작과학원, 부산대 산학협력단과 공동으로 '홍화씨와 흰민들레를 이용한 인지능력(기억력) 개선에 도움을 주는 건강기능식품 개발' 연구협약을 체결하고 알츠하이머 개선 건강기능식품 개발에 나서는 등 R&D 분야 투자를 확대하며 건강기능식품과 바이오 산업군으로 사업영역을 확장해 나가고 있다.

최근 죽염을 비롯해 죽마고우환, 복해정환 등 주요 제품의 제조 공정에 대한 안전관리인증(HACCP) 획득에 이어 혈관계 질환과 알츠하이머를 예방·관리할 수 있는 기술과 제품을 내놓는 등 인산가의 기업 인프라는 향상을 거듭하고 있다. ㉠

국내 중소기업 모임인 '백동포럼' 함양 결의 100만 대군 기상으로 100년 동안 상생한다

대한민국 경제를 최전선에서 이끌어 가는 맹장들이 '인산동천(仁山洞天)'에 모였다. '백년을 함께하는 동행'이란 뜻을 가진 '백동포럼'이 4월 19~20일 함양 삼봉산 인산연수원에서 2019년 상반기 정기총회를 열었다. 김윤세 백동포럼 초대회장은 "신선세계로 온 것을 환영한다"며 회원들을 맞았다.

글 손수원 사진 양수열



지난해 12월 13일 발족한 중소기업 네트워크 포럼인 '백동포럼'은 IBK 투자증권이 중소기업-대기업-대학·기관·단체 간 네트워크를 통해 중소기업의 성장을 적극 지원하고, 한국 경제를 이끌어 나갈 리더를 발굴한다는 취지로 기획됐으며 인산가 김윤세 회장이 초대회장으로 선임되었다.

김윤세 회장이 초대회장... 기업 대표 등 80여 명 참가

이번 총회에는 김윤세 초대회장을 비롯해 김영규 IBK 투자증권 대표이사, 최정규 우정약품(주) 대표, 한영돈 한울생약(주) 회장, 강일모 케이엠제약(주) 대표, 최영식 슈프트통신(주) 대표, 김동헌 (주)유일시스템 대표, 최상규 지엘팜텍(주) 대표, 김범기 (주)라디안큐바이오 대표, 김상봉 (주)TKC 대표 등 IBK 베스트챔피언 기업 및 각 지역별 회원 기업 총 80여 명이 참석했다. 또한 IBK 투자증권의 영업본부장과 홍보실장, 지점 센터장 등 임직원과 백동포럼 자문단 그룹인 남광토건, SKC 울산 등 대기업과 코넥스협회, 스위스취리히투자진흥원 등 유관단체도 참석했다.

회원사 소개 영상 상영에 이어 IBK 투자증권 신호철 경영전략본부장의 백동포럼 경과보고가 있었다. 뒤이어 김윤세 회장의 환영사가 이어졌다.

김 회장은 "지리산 자락의 신선세계와 같은 곳에 백동포럼 회원들을 모시게 되어 기쁘다"면서 "백동포럼의 회원사들은 대한민국 경제 전선의 최전방에 선 맹장들인 만큼 그 열정과 노하우를 나누고, 서로간의 정을 돈독히 해 좋은 기업으로 상생하는 밑거름이 되는 자리가 되길 바란다"고 말했다.

뒤이어 최옥 코넥스협회 부회장이 축사를 했다. 최 부회장은 "중소기업은 국민경제가 요구하는 안정적인 일자리 창출의 최전방에서 가장 열심히 일하는 애국자"라면서 "백동포럼이 중소기업의 혁신과 발전에 초석이 될 것을 믿어 의심치 않는다. 오늘 이 자리에 참석한 각 기관과 기업 임직원 여러분이 상생 네트



1 김윤세 백동포럼 초대회장은 인산연수원을 찾은 회원들에게 "신선세계로 오신 걸 환영한다"고 말했다. 2 우성숙 인산연수원 원장이 회원들에게 인사말을 하고 있다. 3 김영규 IBK 투자증권 대표이사는 '100년을 가기 위한 기업 경영인의 리더십'에 대해 말했다. 4 음악평론가 임진모씨는 '대중음악에서 배우는 혁신과 통찰'에 대해 강연했다.



저녁 만찬에서 회원들과 건배를 나누는 김윤세 회장과 우성숙 원장.

워크를 더욱 면밀히 구축하는 자리가 되길 바란다”고 말했다.

다음은 김영규 IBK 투자증권 대표이사의 인사말이 이어졌다. 김 대표는 ‘100년을 가기 위한 기업 경영인의 리더십’에 대해 말했다. 처음엔 ‘오대영(5:0) 감독’이라는 비아냥을 들어야 했던 히딩크 감독이 2002 한일월드컵 4강 신화를 이루기까지 대한민국 선수단을 지휘한 것을 예로 들면서 “선수들에게 믿음을 주면서 혁신과 도전을 마다하지 않았던 히딩크 감독의 리더십을 본받아 경영인도 성과·조직·경영 관리에 있어 보다 새로운 자세로 임하면 대한민국을 넘어 세계로 뻗어 나가는 백년 기업이 될 수 있을 것”이라고 말했다.

김윤세 회장 특강 이어 임진모씨의 한류 강연도

첫 번째 포럼으로는 김윤세 회장의 ‘내 안의 자연이 나를 살린다’ 특강이 열렸다. 각종 공해독으로 인한 암, 괴질, 난치병이 만연한 요즘 세상에서 120세 천수를 누리기 위해서는 근본적인 원인을 고치는 참의료를 알고 실천해야 함을 강조하면서 소금에 대한 오해와 진실, 인산 선생이 만드신 죽염의 효능에 대해

말했다.

두 번째 포럼에서는 음악평론가 임진모씨가 강단에 나서 ‘대중음악에서 배우는 혁신과 통찰’에 대해 강연했다. 임씨는 방탄소년단, 트와이스, 블랙핑크 등의 신세대 가수들을 예로 들면서 “선택과 집중이 과거의 리더십이라면 최근의 리더십은 평등과 공평”이라고 말했다.

또한 2013년 63세의 나이로 세대를 허문 혁신적인 앨범을 낸 ‘가왕’ 조용필과 세대를 허문 컬래버레이션을 해낸 가수 아이유의 사례를 예로 들면서 “조직의 리더는 소통이 가장 주

요한 덕목이다. 소위 말하는 ‘꼰대’가 되지 말고 세대 간 조직 간 소통을 위해 ‘Here & Now(지금 여기)’를 키워드로 삼으라”고 말했다.

죽염음식과 월고해·탁여현 반주로 흥겨운 만찬

포럼이 모두 끝난 후에는 백동포럼 회원 간 화합을 다지는 만찬 자리가 이어졌다. 인산죽염으로 만든 건강한 음식과 인산가에서 정성스럽게 만든 전통주 ‘월고해’와 5월부터 선보이는 탁주 ‘탁여현’이 올랐다. 맑은 공기가 있는 좋은 장소에서 맛있고 건강한 음식과 술이 함께하니 금방 분위기가 흥겨워졌다. 권주가가 일품인 소천 이장학 선생과 가수 장고, 트로트 가수 윙크의 축하 공연은 더욱 흥을 돋웠다.

김윤세 회장은 “백동포럼에 함께한다는 것은 100만 대군에 합류한 것과 같다”며 “앞으로도 100년 동안 상생하며 동행하기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다. 김영규 IBK 투자증권 대표이사 또한 “백동포럼을 통해 자본시장 내 중소기업 성장 지원 역할을 뛰어넘어 정부기관과 정책금융을 제안하고 매칭하는 중소기업 종합지원 파트너로서 역할을 다하겠다”고 말했다. ㉑

현인賢人처럼 풍류를 즐기는
귀한 그대를 위해

탁여현 프리미엄 농주

쌀·누룩·물만으로 정성껏 발효시켜 만든 탁주입니다.
화학제품을 일절 넣지 않아
제대로 된 술맛을 느끼실 수 있습니다.

탁여현
프리미엄 농주
₩16,000

天地既愛酒 愛酒不愧天
하늘과 땅이 이미 술을 사랑하는데
술 좋아하는 게 하늘에 부끄럽겠는가.
已聞清比聖 復道濁如賢
청주는 성인에 비유한다고 들었고,
탁주는 현인과 같다고 했네.
賢聖既已飲 何必求神仙
성인과 현인 같은 술을 이미 마셨으니,
신선 되기를 추구할 필요가 있겠는가.
-이백李白의 월하독작月下獨酌 중에서



경고 : 지나친 음주는 건강이나 간암을 일으키며, 운전이나 작업 중 사고 발생률을 높입니다.

제조 농업회사법인 주식회사 인산농장

제품문의 1577-9585
인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



인산가 푸드 건강 레시피 <51> 냉이된장국&취쌈밥 혈액순환·소화 촉진·두통 완화 미네랄 봄나물 한상 대령이오

봄나물은 미네랄과 각종 비타민을 가득 품고 있다. 시중에서 쉽게 구할 수 있는 봄나물에 인산가 죽염 된장·고추장·쌈장으로 감칠맛을 더하면 찜뽕하고 나른한 봄철 컨디션을 상쾌하게 깨울 수 있다. 이번 호에서는 향긋한 냉이된장국과 씹쓸하면서도 구수한 맛이 일품인 취쌈밥 레시피를 소개한다.

글 김효정 사진 조선DB

5월은 봄나물의 맛과 향을 오롯이 느낄 수 있는 마지막 달이다. 6월만 돼도 기온이 올라 향긋한 봄나물을 고루 맛보기 힘들다. 나물은 깨끗이 손질해서 세척한 후 생으로 먹어도 좋고, 끓는 물에 살짝 데쳐서 요리해도 영양소가 거의 파괴되지 않는다. 단, 나물을 흐르는 물에 대고 너무 세게 비벼 씻으면 풋내가 날 수도 있으니 주의해야 한다.

끓는 물에 10초 데치고 물기는 꼭 짜서 요리

앞과 줄기가 연한 나물은 끓는 물에 넣고 10초 이내로 살짝 데치는 게 가장 좋고, 줄기나 뿌리

가 질긴 나물은 질긴 부분을 손으로 눌렀을 때 뭉개지지 않을 정도로 데치면 적당하다. 데친 나물에 양념을 넣어 무칠 때는 물기가 남아 있지 않을 정도로 꼭 짜야 하는데, 나물에 물기가 남아 있으면 양념이 배지 않고 질척거리 맛이 없다. 싱싱한 봄나물을 데친 후 물죽염이나 알칼리죽염만으로 간을 해도 감칠맛을 낼 수 있다. 제대로 무친 봄나물을 뜨끈한 밥에 올리고 고추장 한 숟가락을 얹어 쓱쓱 비벼 먹으면, 그 대로 최고의 요리가 된다.

물기만 없애면 나물도 보관해서 먹을 수 있다. 시들거나 상한 부분을 다듬어 물기를 닦은 후 키친타월로 감싸고 위생팩에 넣어 냉장 보관하면 일주일 정도는 보관이 가능하다. 끓는 물에 소금을 약간 넣고 나물을 데친 후 찬물에 담가 식힌 다음 먹을 만큼 나눠 담아 냉동실에 보관해도 된다. 이때 물기를 그대로 얼려야 동했을 때 어느 정도 신선한 상태를 유지할 수 있다.

죽염된장·죽염고추장으로 양념하면 풍미 더해

겨자·후추 계열의 알싸한 매운맛과 옥수수 같은 고소한 맛이 나는 냉이는 채소 중 단백질 함량이 가장 많고 비타민A·C 그리고 칼슘이 풍부해 입맛 살리는 데 좋다. 혈액순환과 소화 및 해독, 보혈 작용 등을 해 우리 몸의 다양한 기능을 원활히 하는 데 도움이 된다.

취나물에는 단백질, 칼슘, 인, 철분, 비타민 B1·B, 나이아신 등이 풍부히 함유되어 있다. 냉이와 마찬가지로 혈액순환을 촉진해 주고 만성기관지염, 요통, 두통에도 효과적이다. 취나물처럼 향이 좋은 나물은, 밥을 뜬 들이기 직전 밥 위에 살짝 올려 김만 썬 뒤 강된장을 비벼 먹기만 해도 봄철 기운을 북돋아주는 별미가 된다. 

냉이된장국

재료

냉이 200g, 소고기 100g, 모시조개 20개, 인산가 메주콩된장 20g, 인산가 죽염고추장 10g, 쌀뜨물 500ml

만들기

1 냉이는 다듬어 씻어 끓는 물에 살짝 데치고 소고기는 얇게 썬다. 2 냄비에 쌀뜨물을 붓고 된장과 고추장을 풀어 끓기 시작하면 약한 불로 줄인다. 3 ②에 소고기를 넣고 한소끔 끓으면 모시조개와 냉이를 넣어 조개가 익을 때까지 끓인다.



취쌈밥

재료

멥쌀 500g, 밥물 600g, 곰취 100g, 죽염 2g, 인산가 쌈장 20g, 물 적당량

만들기

1 쌀을 씻어 밥솥에 안치고 밥물을 부어 밥을 짓는다. 2 취는 연한 것으로 골라 끓는 물에 죽염을 약간 넣고 데쳐 찬물에 담근다. 3 취잎을 펼치고 한입 크기로 밥을 쥐어 올린 뒤 취향에 맞게 쌈장을 넣고 말아 오므려 접시에 담는다.



⑭ 다이어트에 변비 해결까지 ‘들기름찰밥’
**밥 잘 먹고 살 잘 빠지고
 인산 선생의 ‘S라인 비법’**

밥을 맛있게 먹으면서 살도 빼는 다이어트가 있다. 요요도 걱정 없다. 꾸준히 먹기만 하면 살이 빠지는 것은 기본이고, 차가운 몸이 따뜻해지고 장이 튼튼해지면서 변비까지 해결할 수 있다. 인산 선생이 추천한 들기름찰밥이다.

글 한상현 사진 양수열



들기름찰밥 맛있게 먹는 법

- 1 찰쌀과 물을 1:1 비율로 넣고 밥을 한다. 이때 4인분 기준 찻숟가락 하나 분량의 죽염을 넣는다.
- 2 뜸을 들일 때 들기름을 밥숟가락으로 다섯 숟가락(4인분 기준)을 밥 위에 뿌려준다.
- 3 뜸을 들인 후 주걱으로 잘 섞어서 죽염간장을 넣고 비벼 먹는다.
- 4 죽염 맛김에 싸 먹으면 더 맛있다.

건강한 아름다움을 추구하는 3040세대들에게 딱 맞는 다이어트법이 있다. 밥 잘 먹으면서 건강도 챙기고 살까지 빼는 들기름찰밥 다이어트다. 아름다운 몸매를 위해 무턱대고 굶어서 살을 빼는 경우가 많은데 이것은 다이어트라기보다 수행에 가깝다. 그러나 들기름찰밥은 다른 반찬과 함께 먹어도 좋아 영양분을 골고루 섭취할 수 있다.

꾸준히 먹으면 체내 냉기 배출돼 질병 예방

인산 선생은 들기름찰밥만 꾸준히 먹어도 체내의 냉기가 배출되고 정상 체온인 37도를 유지하게 해 웬만한 질병들은 스스로 치유할 수 있다고 했다. 그 이유가 있다. 인산 선생은 체온을 올리고 유지하기 위해선 동물성기름보다 식물성기름을 먹어야 한다고 했는데 식물성기름의 대표 식품이 들기름이기 때문이다.

찰밥은 성질이 차다. 그런데 들기름은 이와 반대로 따뜻하다. 이 둘이 만나면 찰밥의 기름기와 들기름 기운이 합해져 체온을 올리는 시너지 효과를 일으킨다. 《신약》 책을 보면 들기름찰밥은 몸속 독성물질을 해독하고 새살이 나오게 하며 몸의 부족한 양기와 음기를 보충하는 등 여러 가지 작용을 한다고 했다. 그리고 몸의 기운을 북돋는 찰밥과 장을 튼튼하게 하는 들기름이 만났기 때문에 소화기 계통에 좋다. 소화 흡수가 잘 되고 배변까지 확실하게 해결하니 자연스럽게 살이 빠진다.

들기름찰밥을 짓는 방법은 간단하다. 찰쌀 넣고 밥을 하다 뜸 들일 때쯤 들기름을 넣으면 된다. 들기름은 4인분 기준 밥숟가락으로 다섯 숟가락 정도 넣으면 알맞다. 들기름은 볶지 않은 생들기름을 쓴다. 들기름찰밥을 더 맛있게 먹는 몇 가지 방법이 있다.

첫째, 찰쌀로 밥을 할 때 죽염을 넣는 것이

다. 우리가 밥을 지어 먹는 것은 과학적인 식품이다. 토양 미네랄을 함유하고 있는 쌀을 소화 흡수 잘 되도록 열처리를 해서 먹기 때문이다. 그러나 아무리 좋은 쌀이라도 미네랄 함량은 예전만 못하다. 수십 년 동안 농사를 지으면서 토양 미네랄을 소모했기 때문이다.

쌀의 부족한 미네랄을 보충하는 가장 좋은 방법이 죽염을 넣는 것이다. 죽염 속에는 60가지 인체 필수 미네랄이 모두 들어 있다. 밥물을 잡을 때 죽염을 찻숟가락으로 한 개(4인분 기준) 정도 넣으면 된다. ‘잡조름하지 않을까’ 싶겠지만 밥맛에 전혀 영향을 미치지 않는다.

둘째, 전기밥솥보다는 돌솥이나 무쇠솥을 추천한다. 들기름을 넣는 타이밍이 중요한데 전기밥솥으로는 맞추기 어렵다. 셋째, 센 불보다는 중불로 밥을 지어야 제맛이 난다.

밥 지을 때 죽염 넣고 복해정에 비벼 먹으면 별미

넷째, 복해정이나 죽염간장으로 비벼 먹는다. 들기름찰밥만 먹으면 약간 느끼할 수 있다. 그리고 찰밥이라 찰기가 있어 고슬고슬한 밥을 좋아하는 이들에게 부담스러울 수 있다. 이때 복해정이나 죽염간장을 넣고 간간하게 비벼 먹으면 다른 반찬이 필요 없다.

다섯째, 죽염 맛김에 싸 먹는 것도 들기름찰밥을 맛있게 먹는 방법이다. 짭조름하게 죽염간을 한 죽염 맛김으로 찰밥을 싸 먹으면 느끼함도 싹 가신다. 바쁜 아침 들기름찰밥을 죽염 맛김에 싸 아이들 입속에 쏙 넣어주면 건강한 아침 식사가 된다. 



들기름찰밥에 죽염간장을 넣고 비벼 먹는다.

죽염 덕에 암 발생 전만큼 건강해진 김덕례씨

“2차 항암치료 후 인산의학 만나 인산식으로 살아 보니 삶이 바뀌어”

느닷없이 찾아온 암은 그녀를 절망하게 했다. 희망이 없었다. 암 수술과 항암치료로 많은 것을 잃었다고 생각했다. 그런데 시간이 지나고 보니 암으로 인해 얻은 것이 더 많았다. 인산의학을 만나 암 발생 이전만큼 건강해졌다는 김덕례(59)씨를 만났다.

글 한상현 사진 김종연

“건강요? 잃어버지 않은 사람은 그 소중함을 몰라요.” 유방암 수술을 결정한 김덕례씨. 2006년 4월 12일 수술대 위에 누웠다. 그때까지만 해도 자신이 암에 걸렸다는 사실이 실감 나지 않았다. 병실에서 눈을 떴을 때 밀려오는 수술 통증보다 그녀를 더 아프게 했던 것은 상실감이었다.

“병원 지하에 있는 법당에서 평평 울었어요. ‘여자로서는 끝이구나!’라는 생각이 들었던 것 같아요.”

수술 후 항암치료가 시작됐다. 의사가 탈모와 구토 등 항암제 부작용에 대해 설명을 해줬다. 긴 머리카락이 뭉텅이로 빠지면 흉해 보일 것 같아 미용실에서 미리 삭발까지 했다. 1차 항암치료를 받았다. 구토와 어지러움이 심했다. 그새 조금 자란 머리카락이 새카맣게 빠졌다. 2차 항암치료를 받았다. 손톱과 발톱이 새카맣게 죽었다. 말초신경까지 항암제의 영향을 받고 있었다. 3차 항암치료 예약문자를 보는 순간 헛구역질이 났다.

“인산가는 사람 살리는 기업이라 생각”

“항암제를 맞은 후 손발톱이 죽는 걸 보니 ‘이거 독이구나!’라는 생각이 들더라고요. ‘이걸 계속 맞아야 하나?’ 헛갈리기 시작했죠.”

몸이 좋지 않으니 더 살아야 3년일 것 같았다. 가지고 있던 패물을 주변에 선물로 나누어 줬다. 건강을

잃으니 소유욕이 사라졌다. 그때 기적같이 인산의학을 만났다. 2차 항암치료를 받고 몸과 마음이 지쳐 백담사에 봉사활동을 갔다. 두건을 쓰고 다니는 모습을 본 스님이 이유를 물었다. 항암치료 중이라고 하자 자연치유 전문가를 소개해 줬다. 몇 차례 통화를 한 게 전부인데 그가 어느 날 죽염과 월간 《인산의학》을 선물로 보내왔다.

잡지를 읽고 인터넷 검색을 통해 인산가를 찾아보니 예전처럼 건강해질 수 있을 것 같은 느낌이 들었다. 그 자리에서 인산가 고객센터에 전화를 걸어 서울 사무실 위치를 물어본 후 배낭 하나 달랑 메고 무작정 상경했다. 서울 종로구 인사동에 있는 인산가 강북지점을 찾아갔다. 김종호 상무와 상담을 한 후 함께 함양에서 진행되는 힐링캠프에 참가했다. 그렇게 인산의학과 인연이 시작됐다.

“캠프에서 김운세 회장의 강연을 듣고 인산 선생님 어떤 분인지 알게 됐죠. 부처님은 이 세상에 자비를 주러 오셨고, 예수님은 사랑을 주러 오셨다면 인산 선생님은 인간을 병으로부터 구해 생명을 주러 오셨다는 생각이 들었어요.”

황토방에서의 하룻밤은 꿀잠이었다. 그것이 인연이 돼 인산연수원에 가면 지금도 영호당 2호실에서 잔다. 인산가의 첫인상을 묻자 “사람 살리는 기업이구나!” 생각했죠”라고 말했다.





힐링캠프 체험하고 인산가 제품 먹으며 건강 회복

힐링캠프 일정을 마치고 집으로 오는 길이 행복했다고 한다. 앞으로 어떻게 살아야 할지 삶의 방향을 찾은 것 같았다. 유허오리엑기스를 주문해 먹고 인산 선생의 처방대로 죽염을 퍼 먹었다. 먹으면 먹을수록 몸이 점점 회복되는 것이 느껴졌다. 수술 후 기본적으로 해야 하는 항암치료는 총 6차례다. 하기 싫었지만 가족들이 간절히 원하니 어쩔 수가 없었다. 그때까지 죽염 먹는다라는 얘기를 할 수 없었기 때문이다. 항암치료가 끝난 후 정기검진 외에는 병원에 가질 않았다. 유방암 수술 환자가 수술 후 5년 동안 반드시 먹어야 한다는 호르몬제도 먹지 않았다. 호르몬제 먹은 수술 동기들은 관절염으로 지금도 고생한다.

팔뚝에 있는 곡지혈에 쑥뜸을 뜬 사연도 전했다. 항암치료를 받으면서 생긴 부작용을 치료하기 위해서다. 병원에서 왼쪽 손등에 있는 정맥에 주사기를 꽂고 항암제를 투여했다. 이때 혈관을 다친 건지 손가락이 자주 붓는다. 이를 고치기 위해 쑥뜸을 찜던 것이다.

“그 뜨거운 쑥뜸을 어떻게 뜨냐고요? 쑥뜸보다 항암제가 더 무서워요. 항암제를 맞으면 살아 있다는 생각이 안 들어요. 몸에 독한 약을 뿌려대는 것 같거든요. 처음 쑥뜸을 찜을 때 시원한 느낌이 들었어요. 나중에 무통 단계까지 가서 7~8분 타는 쑥뜸까지 올렸어요.”

암은 그녀의 식습관도 바꿔놓았다. 암에 걸리기 전 그녀는 맛있으면 먹는 스타일이었다. 그래서 빵이나 국수 같은 밀가루 음식을 자주 먹었다고 한다. 건강은 생각하지 않고 입맛 당기는 대로 먹었던 것이다. 그러다 암 투병 후 자신이 잘못 살았다는 것을 알았다.

그녀는 인산의학을 만난 후부터 지금까지 인산식으로 섭생을 하며 건강관리를 하고 있다. 날마다 빼놓지 않고 죽염을 먹고 유허오리도 주기적으로 먹는다. 죽마고우와 마늘고 또한 즐겨 먹는다. 구중구포한 구기자차를 매일 마시며, 양치도 9회 죽염으로 한다.

“밥할 때도, 음식 간도 9회 죽염으로 해요. 된장과 간장, 고추장은 죽염으로 직접 담가 먹고요. 밥상만큼은 대통령이 부럽지 않아요. 매일 프리미엄 밥상으로 식사를 하니까요.”

김덕례씨는 죽염을 알고부터 죽염 없인 살 수 없다고 했다. 얼마나 죽염을 좋아했으면 지난해 강원도를 통틀어 죽염류 제품 구매 1위 고객이 됐다.

자신은 물론 아들과 며느리, 손녀에게도 죽염은 끊이지 않게 공급한다. 만나는 친구들마다 죽염을 전해준다. 비용이 많이 들어도 그녀는 행복하다고 했다. 생명은 돈하고 바꿀 수 없기 때문에 건강을 위해 쓰는 돈은 아깝지 않다고 했다. 또한 생명의 소중함을 알기에 해외 아동 2명을 십수 년째 후원하고 있다.

죽염을 14년째 먹고 있지만 부작용 하나 없어

“양약을 장기 복용하면 몸 어딘가에 부작용이 나타나는데 죽염은 13년 넘게 먹었지만 여태껏 부작용 하나 없었어요. 한약도 체질에 맞게 처방을 받잖아요. 죽염은 남녀노소 누구든지 먹을 수 있어요. 그래서 아픈 사람을 보면 내 돈 내고라도 죽염을 주는 거예요.”

입에 침이 마르도록 죽염을 칭찬하던 그녀가 젊은 엄마들에게 당부하고 싶은 말이 있다고 했다.

“바른 먹거리에 관심 많은 것 같아도 ‘소금이 해롭다’는 학습효과 때문에 아이들 음식에 간을 하지 않더라고요. 무지하면 용감하다는 말이 딱 맞아요. 제 손녀는 제가 죽염 음식 먹여 키웠는데 잔병치레를 안 해요. 소금의 중요성을 인지해서 미네랄 보고인 죽염으로 음식을 해 먹이는 것이 아이를 건강하게 키우는 비결입니다.”

그녀는 병원에 안 간 지 10년이 넘었지만 건강에 관해선 전혀 걱정이 없다고 했다. “지금 같아선 120세 천수를 누리며 살 수 있을 것 같다”고 웃으며 말했다. 그 이유를 묻자 “인산의학에서 병을 어떻게 다스리는지



그 해법을 찾았다”고 말했다. 운동도 열심히 한다. 매일 요가로 체력을 관리하고 등산도 자주 한다. 얼마 전 지리산 천왕봉 등반도 다녀왔다.

암 수술 전에 인산의학을 알았다면 어땠을까? 그녀는 “수술 안 하고 항암제 맞지 않았을 것이다. 죽염 먹고 쑥뜸 찜고쳤을 것”이라고 단호하게 말했다. “다시는 내 몸에 화학약품을 넣고 싶지

않다”는 김덕례씨는 “나 같은 사람이 많아지면 의사들은 굶어 죽고 식당은 문을 닫지 않을까 싶다”며 농담도 건넸다. 재발에 대한 염려도 있을 법한데 그녀는 담대했다.

“병원을 오래 안 갔으니 몸 안에 무엇이 있는지 모르지만 만약 암이 다시 오면 친구처럼 대할 겁니다. 내가 내 몸 관리 못 해서 ‘관리 잘 하라’고 경고하러 온 친구이니 인산의학으로 잘 대처해서 보내겠습니다. 말 안 들으면 쑥뜸을 찜야죠. 하하하.”

그녀는 새로운 도전을 준비 중이다. 내년에 찾집을 오픈해 인산가 대리점과 함께 운영해 볼 계획을 갖고 있다. 그녀는 “돈을 버는 영리 목적이 아닌 몸과 마음이 아픈 이들이 찾아와 건강에 대해 이야기 나누며 소통할 수 있는 공간을 만들고 싶다”고 했다.

“인산 선생님은 활인구세 정신으로 사람 살리는 일에 일평생을 보내셨잖아요. 저도 인산 선생님 덕분에 이렇게 건강해졌기에 그 은혜에 보답한다는 심정으로 인산의학을 열심히 알리겠습니다.”

김덕례씨의 감기 초기에 잡는 법

머리가 지끈거리고, 코가 멍멍하며 감기 기운이 돈다 싶으면 복해정 생강차를 마신다. 생강고로 만든 따뜻한 생강차나 생강감초진액에 ‘복해정’ 한 숟가락 넣고 마시면 몸이 가벼워진다.



죽염으로 만성 풍치에서 벗어난 문영실씨

“고체죽염 입에 물고 버텼더니 이젠 씹고 뜯고 맛보고 즐기고”

평생 아프지 않고 건강하게 살면 얼마나 좋을까. 하지만 현실은 냉정하다. 어느 순간 뜻하지 않은 병을 얻게 되고 그 고통과 싸우며 금쪽같은 인생을 허비한다. 부산에 사는 문영실(65)씨는 평소 만성피로에 시달렸고, 어느 순간에는 풍치를 얻었다. 극심한 고통에 우울증까지 찾아왔지만 인산의학을 만나면서 극적인 반전을 이루었다.

글 손수원 사진 한준호

“평생 아프지 않고 살면 얼마나 좋겠어요. 하지만 그게 쉽지 않으니 올바른 의학을 찾아 실천하며 건강을 지켜야죠. 아무리 돈이 많아도 아파서 침대에 누워 있으면 아무런 소용이 없잖아요. 인산의학을 실천하기 위해 쓰는 돈은 지출이 아니라 평생 건강을 위한 투자라고 생각해요”

2년 전 극심한 치통... 음식을 갈아서 먹을 정도

문영실씨를 인터뷰하기 위해 부산 자택으로 찾아가간 기자 일행은 성대한 점심 식사를 대접받았다. 메인 메뉴는 낙지볶음. 인산죽염을 넣어 만든 김치와 열무김치, 간고등어도 있었다. 부산행 기차 안에서 식사를 했지만 빨간 낙지볶음을 보자 다시 입맛이 돌아왔다. 무안에서 갖다져왔다는 낙지는 쫄깃했고 죽염으로 간한 양념은 짭짤하니 입맛에 딱 맞았다. 열무김치도, 간고등어도 어느 것 하나 손 가지 않는 것이 없었다.

“지금이야 이렇게 낙지도 먹고 하지요. 얼마 전까지는 양치질도 못 할 정도였어요.”

문씨는 2017년 10월, 상한 오른쪽 어금니를 대신할 임플란트 시술을 위해 치아를 빼고 인공뼈를 심었다. 그때부터였다. 잇몸이 붓고 아프기 시작했다. 음식은커녕 물도 마실 수 없었고 밤에는 통증이 더 심해져 잠도 제대로 자지 못했다.

“잇몸에 물이 닿기만 해도 너무 아팠어요. 밥과 반찬을 믹서기로 갈아서 빨대로 빨아 먹어야 했어요. 이게 정말 뭐 하는 건지 싶었어요. 치과에서도 별다른 원인을 찾을 수 없다고 하더라고요. 생전 어머니가 풍치를 앓으셨기에 그것 때문에 그러나 싶기도 하고, 아무튼 별다른 치료법이 없었죠. 계속 그렇게 지내다 보니



우울증까지 오더라고요.”

거의 5개월 동안 고통에 시달리다 결국에는 치아를 모조리 뽑고 틀니를 하자고 생각했다. 이제 겨우 60 중반 나이에 틀니를 하는 것이 몹시 서글펐지만 이렇게 사는 건 사는 게 아니라 생각하는 정도로 고통스러웠다.

“치과에서는 본인이 원하면 그렇게 해주겠다고는 했지만 그것으로 풍치가 나을지는 잘 모르겠다고 했어요. 그래도 저는 지푸라기라도 잡는 심정이었으니까요.”

그러던 어느 날, 아는 동생에게 전화가 왔다. 유난히 힘없는 문씨의 목소리를 듣고 “무슨 일 있느냐”고 물어왔다. 문씨는 “요즘 잇몸이 아

파서 너무 힘들다”고 털어냈다.

한 달 지나니 신기하게 아픈 게 사라져

“그렇게 아픈데도 별다른 방법이 없다고 하니 죽염을 먹어보라고 하더라고요. 사실 그 동생도 몸이 많이 아팠다가 인산가를 알게 되면서 건강을 되찾았거든요. 그래서 저도 한 번 믿어보기로 했죠. 바로 인산가 부산지점으로 달려갔어요.”

부산지점의 이점순 지점장에게 죽염에 대한 설명을 들으니 반드시 고칠 수 있겠다는 생각이 들었다. 9회 죽염 고체와 분말을 사서 집으로 돌아온 문씨는 고체죽염을 한 주먹씩, 말 그



“분명히 좋은 것을 아는데, 이 방법이 맞는 것을 아는데 그것을 몰라주는 것이 조금은 섭섭하더라고요. 그렇다고 강요할 순 없는 거잖아요. 우스갯말로 ‘본인이 진짜로 아파봐야 깨닫는다고 하잖아요. 언젠가는 알겠죠. 그래도 아프기 전에 인산의학을 실천해 건강하면 더 좋겠어요. 그게 아내의 마음, 엄마의 마음 아니까요’

대로 ‘퍼 먹었다’.

“그때는 짠 게 문제가 아니었어요. 잇몸이 아픈 고통보다 더한 고통은 없다고 생각했으니까요. 계속 입에 죽염을 물고 있었어요. 분말죽염으로 칫솔질도 하고 싶었지만 도저히 잇몸이 아파서 그렇게 하진 못하고 그저 고체죽염을 사탕처럼 녹여 먹기만 했어요. 그렇게 5일 정도 먹으니 신기한 일이 일어났어요. 물을 마셔도 잇몸이 아프지 않은 거예요. 그 기분 모르실 거예요. 너무 기뻐요. 며칠 후부터는 식사도 정상적으로 할 수 있게 되었죠. 한 달 지나니 예전 건강했던 잇몸으로 완전히 돌아왔어요.”

인산가를 소개시켜 주었던 동생에게 고맙다고 하니 동생은 오히려 “내가 언니에게 고맙다”고 했다. 대개는 그렇게 죽염을 먹어보라고 해

도 믿지 않아 대충 흘려듣고 병을 키우는 경우가 많은데 언니는 본인 말을 귀담아 듣고 잘 실천해서 병을 고쳐 고맙다는 것이었다.

“그 말을 듣고 나니 동생이 인산가를 소개시켜 준 것도 큰 복이었고, 제가 인산가를 믿고 따른 것도 참 다행이었다고 생각했어요.”

죽염으로 풍치를 치료하고 나니 ‘건강은 건강할 때 챙기는 것’이라는 말이 진심으로 와닿았다. 그리고 건강을 위한 것이라면 인산가를 계속 믿고 가는 게 좋겠다고 생각했다.

“원래 허약체질이었어요. 특별히 병이 있는 건 아니었지만 늘 피곤하고 기력이 쇠했죠. 집안 청소 한 번 할라치면 몇 번이나 누웠다가 하고 그럴 정도였으니까요. 한 번은 관상 보시는 분이 제 얼굴을 보더니 ‘몸이 약해 1,000원 벌면

2,000원 나갈 것이니 웬만하면 집에서 나가지 말라’고까지 하더라고요.”

문씨는 내 몸을 위해 무엇을 먹어야 할까 많이 고민했다. 우선 몸의 독소를 빼내기 위해 명태진액을 먹기로 했다. 한 박스 먹고 나니 훨씬 몸이 가벼워졌다. 피부도 좋아지고 혈색도 좋아졌다.

유황오리·명태진액으로 만성피로도 고쳐

“지난해 여름이 무척 더웠잖아요. 땀을 뻘뻘 흘리며 여름을 지내고 나니 가을에는 기력이 다 빠지더라고요. 그래서 부산지점에 가서 상담을 하니 유황오리진액이 기력 돋우는 데 효과가 좋다고 하더라고요. 그래서 죽마고우, 홍화씨환, 복해정과 함께 먹어보기로 했지요.”

인산가 제품을 꾸준히 복용하면서 겨울을 난 지금, 문씨는 “몸이 다시 40대로 돌아간 것처럼 느껴진다”고 말했다. 이제 외출을 하고 와도 가뿐하고 집안 청소도 한 번도 쉬지 않고 끝낼 수 있게 되었다. ‘피로와 고통은 당연한 거다’ 생각하며 지냈던 세월이 참 아깝게 생각되었다. 인산가를 조금만 더 일찍 알았다더라면 하는 아쉬움이 생겼다. 하지만 지나간 세월을 탓하면 무엇이리. 자신의 건강을 되찾은 문씨는 이제 다른 사람들이 자신과 같은 후회를 하지 않도록 인산가를 적극 알리고 다닌다.

“우선 가족에게 권했어요. 아들에게는 선식을, 딸에게는 홍화씨환을 사주었어요. 죽염은 말할 것도 없고요. 그런데 당장 아픈 곳이 없으니 꾸준히 먹지 않더라고요. 남편도 잇몸이 좋지 않아 늘 연한 음식만 먹어요. 제가 죽염 먹고 다 나온 걸 옆에서 지켜봤으면서도 죽염을 잘 안 먹어요. 저와 체질이 비슷한 딸도 마찬가지로요. 오로지 손녀딸만 죽염을 과자처럼 잘 먹어요. 저희 집에 오면 가장 먼저 찾는 게 죽염이

라니까요(호호).”

문씨는 사람들이 고정관념에 사로잡혀 죽염을 쉽게 먹지 못하는 것을 이해하면서도 한편으론 섭섭하기도 하단다. 인산가를 소개시켜 주었던 동생이 자신에게 오히려 고맙다고 한 이유도 이제는 이해할 수 있을 것 같다고.

“분명히 좋은 것을 아는데, 이 방법이 맞는 것을 아는데 그것을 몰라주는 것이 조금은 섭섭하더라고요. 그렇다고 강요할 순 없는 거잖아요. 우스갯말로 ‘본인이 진짜로 아파봐야 깨닫는다고 하잖아요. 언젠가는 알겠죠. 그래도 아프기 전에 인산의학을 실천해 건강하면 더 좋겠어요. 그게 아내의 마음, 엄마의 마음 아니까요.’

인산의학을 먹는 즐거움·움직이는 즐거움 얻어

문씨는 1박 2일 힐링캠프에 참가하면서 인산의학에 대한 믿음이 더욱 굳건해졌다. 속땀을 떠보고 싶은 마음도 있다. 하지만 지금 당장은 사정이 여의치 않아 우선 수승화강기로 대신하고 있다.

“평생 아프지 않고 살면 얼마나 좋겠어요. 하지만 그게 쉽지 않으니 올바른 의학을 찾아 실천하며 건강을 지켜야죠. 아무리 돈이 많아도 아파서 침대에 누워 있으면 아무런 소용이 없잖아요. 솔직히 인산가 제품을 사는 데 적지 않은 돈이 들어가요. 하지만 큰 병에 걸려서 수술하면 더 많은 돈이 들어갈 거예요. 그나마 수술로 완치된다면 다행이고요. 그런 면에서 인산의학을 실천하기 위해 쓰는 돈은 지출이 아니라 평생 건강을 위한 투자라고 생각해요.”

인산의학으로 먹는 즐거움, 움직이는 즐거움을 알게 되었다는 문영실씨. 그녀가 앞으로도 인산의학을 꾸준히 실천해서 ‘씹고, 뜯고, 맛보고, 즐기는’ 행복한 인생을 살길 바라본다. ㉔

근육 튼튼, 뼈도 튼튼 운동을 해야 '장수만세'

“나이 드니까 몸이 예전 같지 않아.” “마음먹은 대로 안 움직이네!” 요즘 이런 생각 자주 하시나요? 몸 따로 마음 따로 움직인 게 한참 됐다고요? 그렇다고 낙심할 필요 없어요, 아직 늦지 않았습니다. '발뒤꿈치 들기' 같은 쉬운 운동부터 도전해 보세요. 젊을 때처럼은 아니겠지만 지금부터 시작하면 내일의 삶이 달라질 겁니다. 이번 호 스페셜 테마에서는 '운동을 해야 장수한다'는 뻔한 얘기를 합니다. 그런데 이 뻔한 얘기를 알면서도 실천하지 않아 약에 의존하고 있지 않나요? 운동 부족으로 저하된 '기능 운동성'이 불러오는 건강 이상에 대해 살펴보고 근육과 뼈를 어떻게 관리해야 건강한 노후를 보낼 수 있는지 자세하게 소개합니다.

글 한상현 사진 셔터스톡



나이가 드니 금방 피곤하고 왜 이리 자주 넘어지지? 당신의 몸을 가만히 놔두지 마세요

건강에 이상이 오면 나이 탓으로 여긴다. 나이가 드는 것은 자연스러운 현상이다. 나이 들었다고 어제 살던 그대로 살면 몸은 더 쇠약해진다. 일상에서 피로하지 않고 건강하게 장수하는 비결은 내 몸을 마음먹은 대로 움직일 수 있도록 관리하는 것이다. 나이가 들어 운동 능력이 떨어지면 어떤 질환이 동반되는지 살펴보고, 기능 운동성 검사법을 소개한다.

글 한상헌 일러스트 박상훈 사진 서티스톡 참고도서 《피로를 모르는 최고의 몸》(나카노 히로미치) 《기적의 속근육 스트레칭》(윤제필)



나이를 먹으면 쉽게 피로해진다. 우리 몸은 시간의 흐름에 따라 노화되기 때문이다. 오래 살기 위해 많이 먹어야 하는 것이 '나이'라는 우스갯소리도 있다. 하지만 대다수는 나이 먹는 것이 그리 달갑지 않다. 그렇다고 가는 세월을 막을 수는 없는 것이고, 몸 관리를 잘 해야 한다.

“나이 드니까 몸이 예전 같지 않네요”라는 말을 자주 하는데 실제로는 나이를 먹어서 몸 상태가 나빠졌다고기보다 이미 상태가 안 좋아진 부분이 있어서 자기 치유가 따라가지 못하는 것이 원인일 수 있다.

나이가 들면 근육량이나 근육으로 이어지는

신경의 양이 줄어든다. 그러면 근육 속에 있는 글리코겐의 양이 줄어 힘을 낼 수 없다. 당연히 몸도 움직이기 힘들어진다. 혈액순환도 나빠지고 세포의 회복도 더뎈다. 노화는 누구도 막을 수 없다.

기능 운동성 점점 쇠퇴... 쉽게 지치고 통증 불러

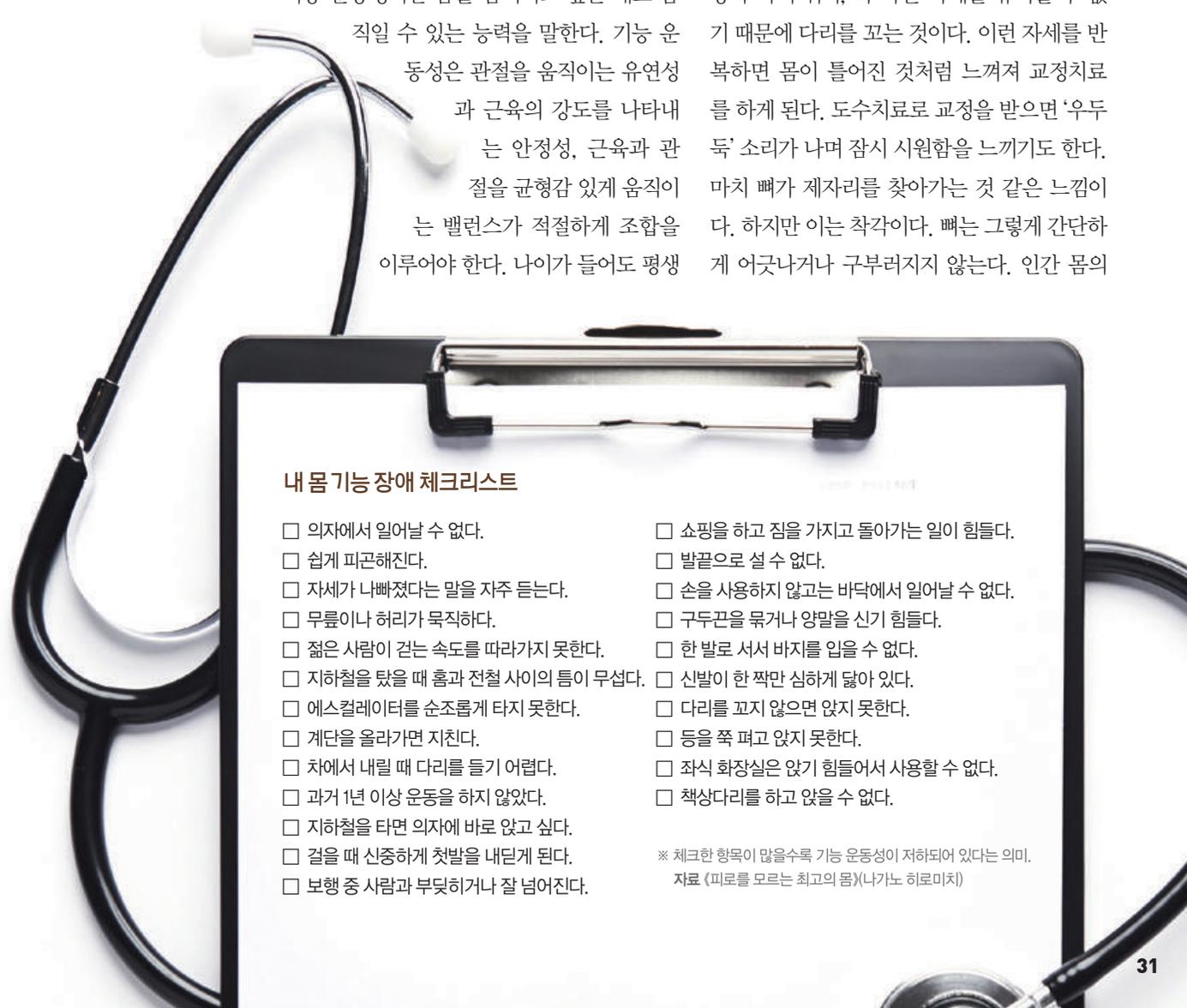
“의자에서 일어나는 게 귀찮아.” “요즘 왜 자주 넘어지는 걸까.” “계단 오르는 게 너무 힘들어.”

평소 일상생활에서 이런 불편함을 느꼈다면 기능 운동성이 점점 쇠퇴하고 있다는 신호다. 기능 운동성이란 몸을 움직이고 싶은 대로 움직일 수 있는 능력을 말한다. 기능 운동성은 관절을 움직이는 유연성과 근육의 강도를 나타내는 안정성, 근육과 관절을 균형감 있게 움직이는 밸런스가 적절하게 조합을 이루어야 한다. 나이가 들어도 평생

움직일 수 있고 피로를 모르는 몸을 만드는 열쇠가 기능 운동성 향상에 있다.

우리 몸은 금방 게을러진다. 주로 사용하는 근육이나 기관은 무리 없이 잘 작동한다. 그런데 반복되는 일상에서 몸을 항상 똑같이 쓰게 되면 기능 운동성이 점점 떨어져 문제가 생기게 된다.

몸이 망가지는 원인은 몸을 지탱하는 힘이 부족하거나 좌우를 균형 있게 사용하지 않는 차이 때문이다. 예를 들어 다리 꼬는 자세가 편하다면 허리 주변 근육이 쇠퇴했다는 신호다. 양쪽 다리 위치, 즉 바른 자세를 유지할 수 없기 때문에 다리를 꼬는 것이다. 이런 자세를 반복하면 몸이 틀어진 것처럼 느껴져 교정치료를 하게 된다. 도수치료로 교정을 받으면 ‘우두둑’ 소리가 나며 잠시 시원함을 느끼기도 한다. 마치 뼈가 제자리를 찾아가는 것 같은 느낌이다. 하지만 이는 착각이다. 뼈는 그렇게 간단하게 어긋나거나 구부러지지 않는다. 인간 몸의



내 몸 기능 장애 체크리스트

- 의자에서 일어날 수 없다.
- 쉽게 피곤해진다.
- 자세가 나빠졌다는 말을 자주 듣는다.
- 무릎이나 허리가 묵직하다.
- 젊은 사람이 걷는 속도를 따라가지 못한다.
- 지하철을 탔을 때 흉과 전철 사이의 틈이 무섭다.
- 에스컬레이터를 순조롭게 타지 못한다.
- 계단을 올라가면 지친다.
- 차에서 내릴 때 다리를 들기 어렵다.
- 과거 1년 이상 운동을 하지 않았다.
- 지하철을 타면 의자에 바로 앉고 싶다.
- 걸을 때 신중하게 첫발을 내딛게 된다.
- 보행 중 사람과 부딪히거나 잘 넘어진다.
- 쇼핑을 하고 짐을 가지고 돌아가는 일이 힘들다.
- 발끝으로 설 수 없다.
- 손을 사용하지 않고는 바닥에서 일어날 수 없다.
- 구두끈을 묶거나 양말을 신기 힘들다.
- 한 발로 서서 바지를 입을 수 없다.
- 신발이 한 짝만 심하게 닳아 있다.
- 다리를 꼬지 않으면 앉지 못한다.
- 등을 쭉 펴고 앉지 못한다.
- 좌식 화장실은 앉기 힘들어서 사용할 수 없다.
- 책상다리를 하고 앉을 수 없다.

※ 체크한 항목이 많을수록 기능 운동성이 저하되어 있다는 의미.
자료 《피로를 모르는 최고의 몸》(나카노 히로미치)

80%는 근육을 포함한 연부조직이다. 손가락을 쫓히면 우두둑 소리가 나는 것처럼 도수치료도 평소 움직이지 않는 각도까지 연부조직을 늘여줄 뿐이다.

우리 몸의 기능 운동성이 저하되면 몸이 쉽게 지치거나 허리, 어깨, 목 등에 통증이 동반된다. 이러한 통증이 반복되어 발생한다면 좋지 않은 방법으로 몸을 사용하고 있다는 증거다. 올바른 몸 사용법을 알지 못하면 얼마 지나지 않아 같은 부위에 똑같은 통증이 발생한다. 예를 들어 만성요통을 달고 사는 사람은 의자에서 일어설 때나 바닥에 떨어진 물건을 주을 때마다 허리를 다칠 수밖에 없는 동작을 하고 있는 것이다.

바른 자세 취하도록 노력하고 지속적인 운동을

아무것도 하지 않았는데 금방 피곤해진다는 이들은 이미 좋은 자세를 잃은 것이다. 자세가 나빠지면 엉덩이 근육과 허벅지 근육이 약해졌다고 보면 된다. 근육이 줄어들면 자신의 몸을 지탱할 수 없게 되고 허리가 앞으로 기울면서 무릎부터 구부러져 새우등이 된다.

새우등인 사람은 대부분 앉아 있을 때 허리를 당기거나 등받이를 사용하지 않고 상체를 앞으로 구부리고 있다. 바르게 앉는 방법을 모르기 때문에 일상적으로 허리나 고관절 주변의 근육에 부하가 걸린다. 허리를 구부리거나 비트는 동작이 척추의 추간판을 손상시킬 수 있다는 연구 결과는 상당히 많이 나와 있다. 척추를 곧게 편 바른 자세만 취해도 요통은 현저히 줄어든다.

관절 이상도 초기에는 약한 통증을 동반한다. 그런데 이 상태를 방관하면 관절이 서서히 노후해 변형을 일으킨다. 퇴행성관절염이 심해지면 뼈를 잘라내고 인공관절로 대처하는 큰 수술을 해야 한다.

통증이 있는 사람은 아무리 쉬어도 회복되지 않고 참거나 방치할수록 악화된다. 통증을 느꼈을 때 통증이 어디서부터 생기는지를 아는 것이 중요하다. 예를 들어 20년 전까지 요통은 절대 안정을 취해야 한다고 이야기했다. 이는 진실이 아니다. 다리 통증이 없는 요통이라면 안정을 취하는 것이 오히려 역효과를 일으킬 수 있다. 요통은 대부분 기능 장애에서 기인



한다. 기능이 쇠퇴한 채 움직이지 않는다는 것은 더 심한 기능 저하로 이어질 수 있다.

바른 자세를 취하지 않으면 척추 주변의 근육들이 늘어나고 약해지면서 정상적인 척추의 S자 곡선이 무너진다. 이로 인해 허리 통증이 발생하고 면역에 이상이 오며, 혈액순환 장애 등 전신 건강에 문제가 발생한다.

나쁜 자세로 척추의 유연한 곡선이 사라지면 목, 어깨, 등, 허리, 골반의 근육들이 뼈와 관절을 잡는 데 과도한 힘을 쓰게 된다. 정상 범위를 벗어난 척추를 제자리에 붙잡아두기 위해 근육들이 긴장을 하는 것이다. 이때 통증이 나타난다. 팽팽해진 근육이 긴장한 채 장시간 유지되면서 몸이 저절로 신호를 보내는 것이다. 어딘가에서 이상 신호가 오면 연쇄적으로 문제가 발생할 것이라는 징조다. 예를 들어 목과 어깨가 아프면 팔은 물론 손끝까지 저리고 시큰한 증상을 느끼게 된다. 허리와 골반이 아프면 허벅지나 무릎, 발목을 자주 삐끗할 가능성이 크다. 이처럼 통증은 대부분 함께 온다. 이유는 간단하다. 특정 부위에서 시작된 근육의 불균형이 다른 부위에도 영향을 주기 때문이다.

통증 길어지면 우울증 등 삶 무력화

우울증도 문제다. 통증의 장기화는 삶을 무력화시키고 우울감을 갖게 한다. 우울증이 약물로 치료되면 좋겠지만 별다른 호전 없이 그저 습관적으로 복용하는 경우가 많다. 평생 약에 의존하며 사는 경우도 있다. 우울증은 세로토닌 또는 노르아드레날린이라는 호르몬이 부족한 상태인데, 바른 자세로 걸으면 이 호르몬이 증가한다.

기능 운동성을 향상시키는 것은 건강하고 행복하게 사는 최소한의 조건임을 잊지 말아야 한다. ㉮

**기능 운동성 측정법
나의 기능 운동성 어느 정도일까?**

- 1. 한 발로 서서 균형 잡기**
제자리에서 한 발을 들고 30초간 유지한다. 쉽게 할 수 있는 사람은 눈을 감는다.



- 2. 벽에 등 대고 서기**
벽에 등을 붙이고 무릎을 약간 굽힌다. 손목, 새끼손가락을 벽에 댄 채로 어깨를 90도까지 올린다. 이 자세를 30초간 유지한다. 몸에 통증이 동반된다면 기능 운동성에 이상이 있는 것이다.





건강한 '꽃중년'을 원하십니까?

허벅지와 엉덩이를 짱짱하게

나이가 들면 피부가 노화하는 것뿐만 아니라 근육 또한 줄어들기 마련이다. 그래서 노인 대다수는 팔다리가 가늘어지고 그에 따라 관절에 문제가 생기기 시작한다. 자연스러운 노화 현상이지만 그대로 방치하면 더 큰 병을 키우게 된다. 우리 몸의 필수 근육을 키우면 보다 더 건강한 노년을 보낼 수 있다.

글 손수원 사진 셔터스톡, 조선일보DB 참고문헌 《중년 건강 엉덩이 근육이 좌우한다》(다케우치 마사노리) 《흔들리지 않는 남자 헬스클럽》(제프리 S. 라이프)

나이가 들면서 근육의 양과 근력이 소실되는 것을 '근감소증 Sarcopenia'이라 한다. 세계보건기구 WHO는 2016년 근감소증을 질병으로 등록했다. 우리 몸의 근육은 30대에 정점을 찍고 40대 부터 매년 1~2%씩 감소하는 것으로 알려져 있다. 우리나라도 고령화 사회로 접어든 만큼 노년층의 근감소증은 사회적 문제가 되고 있다.

근육 줄면 낙상 위험에 당뇨병 건강 위협

근육량과 근력이 감소하는 것이 왜 문제가 될까? 그 이유는 생각보다 심각하다. 단순히 몸에 힘이 없고 신체 균형이 망가지는 차원을 넘기 때문이다. 근육량과 근력이 소실되면 우선 걷는 것이 힘들어지고 넘어져 부상을 입는 낙상, 뼈가 부러지는 골절을 입을 가능성이 급격히 높아진다.

뿐만 아니다. 근감소증은 당뇨병 등 대사질환의 원인이 되어 노년층 건강을 심각하게 위

협한다. 골격근은 섭취하는 포도당의 약 3분의 2를 인슐린을 통해 골격근 내로 흡수해 에너지원으로 쓴다. 따라서 근육이 줄어든다는 것은 에너지원으로 쓸 포도당이 남을 수 있다는 것이다. 소비되지 못하고 남은 포도당은 곧 당뇨병 위험을 높이는 원인이 된다.

심장병과 뇌졸중 같은 심혈관계 질환 위험도 정상인에 비해 높아진다. 같은 음식을 먹어도 근육이 없는 사람은 신진대사를 통해 소비하는 칼로리 양이 적어져 지방으로 쌓이는 양이 늘어나고 체지방량이 증가한다. 근육량은 줄고 체지방량은 늘면서 대사증후군 위험이 높아지는 것이다. 근육이 부족한 사람의 경우 정상인에 비해 인슐린 저항성, 총 콜레스테롤, 중성지방, 저밀도지질단백질 LDL·나쁜 콜레스테롤이 모두 높게 측정된다. 모두 심혈관 질환 위험을 높이는 요소들이다.

근감소증의 주원인은 '노화'이다. 나이가 들면서 에스트로겐, 테스토스테론 등의 호르몬이 감소하고, 비타민D는 결핍되고 코티솔은 증가한다. 전신의 염증 상태와도 관련이 있다. 대개 30세 전후부터 근육량과 근력이 감소하기 시작한다. 나이가 들수록 근육이 더 빨리 소실되고, 운동을 하지 않으면 30대부터 매년 1%의 근육량이 자연스럽게 감소하면서 60세 이상에서 약 30%, 80세 이상에서는 약 50%의 근육이 소실된다.

활배근·종아리 근육 등 필수 근육 유지

전문가들은 "중장년층은 유산소 운동에 힘쓰면서 동시에 근육량과 근력을 키우는 운동을 병행해야 한다"고 입을 모은다. 근력 강화 없이 무리하게 운동하면 몸의 균형이 무너지고 손상 위험이 커진다는 것이다. 특히 50대 이상 중장년층은 근육 운동에 많은 공을 들여야 한다.

'근감소증' 셀프 진단

- 계단을 쉬지 않고 오르기 힘들다.
- 수박 한 통을 들기 힘들다.
- 건물목 신호가 바뀌기 전에 건너기 벅차다.
- 앉았다 일어날 때 손을 짚어야 일어날 수 있다.
- 눈꺼풀이 처진 듯한 느낌이 든다.
- 등, 허리가 아픈 경우가 많다.
- 음식을 먹을 때 사레가 자주 들린다.
- 허벅지가 가늘어지고 물렁해졌다.
- 최근 3개월 동안 몸무게가 3kg 이상 줄었다.
- 중립 주차된 차량을 밀기 힘들다.

0~3개: 근육 점수 80점 / 정상
4~7개: 근육 점수 50점 / 보통
8개 이상: 근육 점수 30점 / 근감소증이 진행되는 중

중장년층의 '필수 근육'

- **활배근** - 견갑골(날개뼈)과 팔로 연결되는 넓은 근육. 허리 통증이나 목 통증에 관여한다.
- **대둔근** - 상하체를 연결하는 근육. 허리, 엉덩이, 무릎, 발목 관절을 조절.
- **대퇴사두근·햄스트링** - 대퇴사두근은 허벅지 앞쪽에 있는 근육이고, 햄스트링은 허벅지 뒤쪽 근육이다. 근육이 가장 많은 부위이므로 집중 단련하면 좋다.
- **종아리 근육** - 다리까지 내려온 혈액을 심장으로 되돌려 보내는 데 중요한 역할을 한다.
- **대흉근·삼각근** - 몸의 자세를 잡아주는 근육. 상체 근육이 쇠퇴하면 배가 나오기 쉽다.
- **상완이두근** - 가슴, 어깨, 등 같은 상체의 모든 움직임에 관여한다.
- **코어근육** - 척추 주위의 흉근 등과 골반 주위의 장요근 등을 말한다. 코어근육을 강화하면 척추·관절 질환 예방에 도움이 된다.
- **척추기립근** - 척추를 따라 길게 뻗어 있는 근육이다. 척추의 부담을 덜어줘 척추관협착증, 허리디스크를 예방한다.
- **회전근개근육(극상근)** - 어깨 관절 안정적 유지.
- **승모근** - 어깨·목 근육이 뭉치지 않게 하기 위해선 승모근을 잘 풀어주어야 한다.



그래픽 헬스조선

전문가들이 중장년층의 '필수 근육'으로 꼽는 것들은 활배근과 대둔근, 대퇴사두근, 종아리 근육, 대흉근, 상완이두근, 코어근육, 척추기립근, 회전근개근육, 승모근 등이다(위 사진 참조).

근육 키우려면 단백질 보충 신경 써야

상체에서 하체까지 어느 곳 하나 소홀히 할 수 있는 근육이 없지만 중년층에서는 특히 하체 근육을 단련해야 한다. 앞서 말했듯 노인에게 치명적인 고관절 골절의 90%는 넘어져서 생기기 때문이다. 이를 예방하기 위해서는 대퇴사두근(허벅지)의 근력을 키우고, 근신경기능, 이동 능력을 개선시키는 운동을 해야 한다.

《중년 건강 엉덩이 근육이 좌우한다》의 저자인 일본의 정형외과 전문의 다케우치 마사노리는 “엉덩이는 우리 몸의 상반신과 하반신을 연결하는 중요한 부위로서 큰볼기근과 햄스트링 근육이 있어야 자신의 몸을 지탱할 수 있고, 넘어지려 할 때 균형을 잡을 수 있다”고 주장했다.

운동뿐만 아니라 음식도 필수 근육을 단련하는 데 중요하다. 단백질은 근육을 구성하는 영양소로서 달걀(흰자), 소고기, 우유, 콩 등에 다량 함유되어 있다. 일반 성인의 1일 단백질 섭취 권장량은 체중 1kg당 0.8g 정도이다. 또한 단백질 합성에 도움이 되는 비타민B6, 비타민B12, 엽산 같은 비타민B군, 비타민C, 칼슘 등을 함께 섭취하는 것이 좋다. ㉮

영장·허벅지대장 만드는 운동들

나무도 뿌리가 튼튼해야 굳건하게 서 있을 수 있다. 사람도 마찬가지다. 하체가 튼튼해야 몸 전체의 균형이 흐트러지지 않고 넘어지지 않는다. 허벅지와 종아리는 우리 몸에서 가장 근육이 많은 부분이므로 나이가 들수록 더욱 집중적으로 단련해야 한다. 일상생활에서 가볍게 할 수 있는 하체 단련 운동 8가지를 알아보자.

참고 도쿄도립건강장수연구소 연구소 일러스트 조선일보DB

1. 허벅지 교차하기

효과 - 무릎 바깥 회전 동작을 강화하고 골반 근육을 키워 요실금 예방
방법 - 한쪽 무릎을 들어 안쪽으로 돌려 10초간 멈춘다. 이를 좌우 교대로 한다.



2. 한 발로 서기

효과 - 평형감과 하체 근육을 키워 운동 대처능력 강화
방법 - 한 발로 서 있기를 좌우 반복한다. 익숙해지면 눈을 감고 한다.



3. 무릎 들어 발 벌리기

효과 - 허벅지 옆 근육을 강화해 평형감 키우고 낙상 방지. 낙상 시 대퇴골 골절 예방
방법 - 의자에 앉아 양 무릎을 붙여 든 채로 양발을 최대한 벌린다.



4. 한쪽 허벅지에 체중 실기

효과 - 무릎 주변 근육 강화. 낙상 예방에 매우 좋다.
방법 - 한쪽 무릎을 살짝 굽히고 상체를 옮겨 그쪽 허벅지에 체중을 실는다. 이때 배꼽 위치가 위아래로 움직이지 않도록 수평 이동한다.



5. 의자 잡고 위아래 스쿼드

효과 - 허벅지와 무릎 주변 근육 강화
방법 - 의자 등받이를 잡고 발뒤꿈치를 세워 일어났다가 무릎을 굽혀 앉는다. 엉덩이를 뒤로 빼 앉는 게 포인트.



6. 허리 들어올리기

효과 - 등 근육과 엉덩이 근육을 강화
방법 - 바로 누운 상태에서 무릎이 90도가 되도록 허리를 들어 수평이 되도록 한다. 단 요통 환자는 하지 말 것.



7. 무릎 들고 발끝 당기기

효과 - 허벅지 근육 강화
방법 - 의자에 앉아 두 발을 모아 위로 최대한 올린 후 발끝을 안으로 당긴다.



8. 무릎 옆으로 돌리기

효과 - 복근과 옆구리 근육 강화. 자세가 앞으로 처지는 것을 예방한다.
방법 - 누운 상태에서 무릎을 세우고 한쪽으로 돌려 2초간 멈춘 후 반대편으로 돌려 2초간 멈춘다. 얼굴은 무릎 반대 방향으로 향한다.



※모든 동작은 한 번에 8~12회씩, 하루 2~3회 실시한다.



척추 짝 펴고 숨만 잘 쉬어도 무병장수할 수 있어요

현대인의 몸은 평상시에도 고통받고 있다. 온종일 사무실 의자에 앉아 컴퓨터 모니터를 보고 집에 오면 누워서 TV를 본다. 자기 전에 뚫어져라 스마트폰 화면을 본다. 이런 중에 우리 몸의 자세는 흐트러지고 건강도 나빠진다. 인산 선생께서 “자세를 바로잡고 자연스럽게 숨만 잘 쉬어도 무병장수할 수 있다”고 말씀하셨다.

글 손수원 사진 셔터스톡

바른 자세는 우리 몸이 정상적으로 성장하도록 돕고, 균형 잡힌 몸매를 만들며, 집중력을 높여 공부나 업무 효율에도 큰 영향을 미친다. 문제는 나쁜 자세이다. 습관적으로 나쁜 자세를 취하면 몸의 균형이 흐트러진다. 골반이 삐뚤어지고 혈액순환도 나빠진다. 집중력도 저하시킨다.

나쁜 자세는 허리는 물론 다리까지 악영향

나쁜 자세는 특히 척추건강을 심각하게 위협한다. 나쁜 자세로 계속 지내면 척추 인대가 늘어나 통증이 생기고 허리가 뻐뻐하게 된다. 나이가 들수록 문제가 커져 허리가 점점 더 구부

정해지고, 퇴행성 척추 질환이 생기면서 허리는 물론 다리까지 불편해진다.

앉은 자세보다 일어선 자세가 척추에 부담을 주고 해로운 것이라 여기는데 사실은 그 반대다. 미국 암 협회가 2010년에 실시한 연구 결과에 따르면 하루에 6시간 이상 앉아 있는 사람이 3시간 이내로 앉아 있는 사람보다 일찍 사망할 가능성이 여성은 37%, 남성은 18% 더 높은 것으로 나타났다. 서 있을 때 척추가 부담해야 하는 무게가 100kg이라면 누웠을 때는 25kg, 앉았을 때는 140kg, 공부나 독서로 고개를 숙이는 자세를 취할 때는 무려 185kg에 달한다.

흔히 “어깨 펴고 다녀라”라는 말을 하는데,

이렇게 하면 가슴이 열리고 허리와 목이 짝 펴지며 바른 자세가 되기 때문이다. 인산 선생께서도 “척추에 힘을 주면 수명이 길어진다”고 말씀하셨다.

“갈비는 왼쪽은 수골^{肱骨}이요, 바른쪽은 명골^{命骨}이다. 수·명골을 말했다. 거기서 음식 먹은 척추로 보내는데, 그 음식은 땅기운이라. 내 육신이 흠이고, 그 음식도 흠에서 이루어지는 거라. 그래서 갈비에서는 그 기운이 통하게 돼. 그래서 오행^{五行}의 기운이 그 척추에 붙은 수골·명골이 정상으로 이루어져야 하니 척추를 곧게 세우고 항상 척추에 힘을 주고 살아라. 목에다 힘주고 척추에 힘주고 하면, 위^胃도 신경이 강해서 소화도 잘 되고 밥맛도 오고, 폐도 폐신경이 강해 가지고 기관지·폐선·폐, 세 장부가 다 튼튼해지면 폐암이 올 일도 없고, 위신경이 튼튼하면 위암이 올 일도 없고, 그렇게 되면 그땀 장도 장암이 안 오고 간도 간암이 안 오게 돼 있는데.”

- 《신약본초》 전편 中

인위적으로 호흡을 중지하는 것 하면 안 돼

우리가 음식을 먹으면 그 정^精과 기운이 갈비뼈에서 척추로 보내지고, 척추에서 다시 뇌로 보내며, 뇌에서 전신 골수로 전달된다. 따라서 평소 가슴과 어깨에 힘을 주어 척추에 기압^{氣壓}을 넣고 자세를 반듯이 하고 있으면 모든 골수^{骨髓}가 정상으로 돌아가 병에 걸리지 않고 건강할 수 있다는 것이다.

이를 간단히 요약해 말하면, 앞가슴을 펴고 그곳에 온 힘을 주게 되면 자연히 수골·명골이 정상으로 제자리에 자리 잡게 되고 그렇게 되면 골수가 잘 통하므로 건강이 증진된다. 인체

의 조화는 골수에 있기 때문에 그러하다.

인산 선생은 단전호흡에 대해서도 말씀하시면서 위에 설명한 것처럼 “척추를 아주 곧게 반듯이 하고 기압을 넣고 있으면 단전호흡은 절로 된다”고 말씀하셨다. 선생은 “호흡은 인간의 생명을 유지시키는 가장 중요한 작용인데, 순리^{順理}적으로 앉고 인위^{人爲}를 가한다는 것은 곧 자살 행위나 다름없다”면서 “단전호흡의 기본은 바르지 못한 자세, 기타 여러 가지 원인에 의해 순리적인 호흡이 제대로 이뤄지지 않는 것을 교정하는 데 있다”고 말씀하셨다.

선생은 인위적으로 호흡을 중지하는 것을 하지 말라고 했다. 참선 시 호흡 실조^{失調}, 조화나 균형을 잃음, 냉처기^{冷處起}, 자세 부정 등의 부주의를 일으키면 열에 일곱은 중풍^{中風}에 걸리고 셋은 암이 온다고 했다. 한마디로 “억지로 숨을 참을 필요 없이 자세를 바로잡고 자연스럽게 숨만 잘 쉬어도 무병장수할 수 있다”는 말씀이다. ㉮

단전호흡은 어떻게 하는가?

《자세》

- 1 평좌하여 척추를 최대한 곧게 펴고
- 2 두항^{頭項}·머리와 목과 요추를 곧게 한 후
- 3 평상시대로 자연스럽게 숨을 쉬되 수골·명골, 척추에 온 힘과 정신을 집중시킨다.
- 4 이때 눈을 감아서 시력의 소모를 막고 말도 하지 않아야 한다.

《시간》

인시^{寅時}·새벽 3시30분~5시30분에 일어나서 동쪽 방향으로 앉아 호흡을 실시한다. 인시는 생기시^{生氣時}이고 동방은 생기방^{生氣方}이며, 생기시의 색소 또한 생기색소^{生氣色素}이므로, 인체의 생기를 동원 건강장수하게 한다. 또 자시^{子時} 정각^{正刻}에 냉수^{冷水}를 약간 마시고 약 10여 분 간단한 운동으로 몸을 덥게 한 후 호흡에 들어간다. 호흡은 그때그때 자신 몸 형편에 따라 적당하게 한다. 절대 무리해서는 안 되며 익숙해지면 이를 생활화하여 시간에 구애됨 없이 항상 유념해서 실시한다.

발행 : 인산 김일훈 《신약》

대식가 공자가 즐겨 먹은 '신이 내린 약' 생강

항노화·면역력 증진에 '슈퍼 파워'

옛 선비들이 듣고 싶어 하는 말은 강계지성薑桂之性이다. 오래될수록 매워지며 자기 성질을 나타내는 생강과 계피처럼 나이가 들면 몸은 약하지만 스승께 배운 가르침은 나날이 강직해지는 성품을 이룬 말이다. 그리고 공자孔子는 '불철강식不撤薑食, 식사를 할 때에 언제나 생강을 가려내지 아니하고 먹었다'고 했고 인도의 전통 의학 아유르베다Ayurveda에선 '생강은 신이 내린 약'이라 했다.

글 김만배(사)김만배약초연구소 소장 | 사진 셔터스톡



생강生薑은 생약명인데 변방을 굳게 지키는 병사처럼 약성이 강해 변방을 뜻하는 강疆과 동의어인 강疆, 그리고 '굳세다'는 뜻의 강姜, 강薑자를 썼다. 영어로 'Ginger'는 '생기를 불어넣다'는 뜻이고 학명 *Zingiber officinale* Roscoe의 속명 Zingiber는 빨 모양의 생강 잎과 종명 officinale는 약효가 있다는 뜻이다.

생강을 통으로 찌거나 삶아서 말리면 건강乾薑, 불에 구워서 말리면 흑강黑薑, 얇게 썰어 설탕을 묻혀 건조한 것은 편강片薑이라 한다. 작은 쥐를 생쥐 또는 새양쥐라고 하는데 그 새양은 생강의 다른 이름이다. 그리고 유사종으로 양하Zingiber mioga와 강황Curcuma longa이 있다.

《동의보감》 “성질이 따뜻하고 독이 없다”

생강은 세계에서 가장 잘 알려진 향신료 중 하나다. 중국에서는 2,500년 전부터 생강을 사용했고 우리나라는 《고려사》와 《향약구급방》에 기록된 것으로 보아 일찍부터 재배가 이루어졌다. 생강의 토양 적응성은 넓은 편이다. 그러나 부식이 풍부하고 배수가 잘 되며 보수력이 있는 참흙인 양토가 좋다. 붉은 토질에 재배한 것은 매운맛이 강하고 질이 단단하여 상품으로 이용된다. 번식은 봄에 뿌리줄기인 근경을 20~30g 정도에 씨눈이 3개 정도 있게 쪼개어 쓴다. 발아까지는 약 1개월이 소요되는데 온상 같은 따뜻한 곳에 흙을 덮고 관수한 뒤에 가마니를 덮어 눈을 내어 파종하면 2주일

이면 발아한다. 발아기온은 18℃ 이상이고 생육 적온은 20~30℃이며 15℃ 이하에서 생육이 정지되고 10℃ 이하는 동해寒害를 받아 부패한다.

생강은 질소 2배의 칼리비료를 요구하므로 너무 건조하거나 과습하면 칼리 흡수력이 저하된다. 또한 석회는 많이 사용하면 병해는 강하나 수량이 감소하므로 기준량보다 적게 사용한다. 5월에 가물면 물을 주고 7월 장마 전에 배수로를 친다. 배수가 안 되면 뿌리썩음병, 부패병의 피해가 많다. 9월에 수확하여 품질별로 선별하여 온도 25℃, 습도 95% 되는 곳에서 3일간 큐어링한 후에 온도 13℃, 습도 90% 이상 유지되는 곳에 저장한다.

생강은 양념으로 다져서 이용하고, 장아찌, 수정과, 차, 정과를 만들 수 있고, 생선류와 육류 요리, 그리고 소스와 수프에 맛을 내며 요즘은 빵과 과자에 첨가제로도 쓴다. 미국 국립암연구소는 항노화 식품 1등급군에 지정했다. S대 노화연구소는 3대 면역력 증진 식품이라고 했다.

《동의보감》은 '성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 없다. 오장五臟으로 들어가고 담痰을 삭이며 기를 내리고 토하는 것을 멎게 한다. 또한 풍한사風寒邪와 습기를 없애고 딸꾹질하며 기운이 치미는 것과 숨이 차고 기침하는 것을 치료한다'고 했다. 한 방에서 생강과 대추는 약藥을 지을 때 마른 생강 세 쪽과 대추 두 개를 공식처럼 넣는다는 강삼조이薑三棗二하면 몸의 소화를 돕고 약의 독성을 약화시키는 역할을 한다.

양념 외에도 호흡기·소화기 질환에 효험

생강의 꽃말인 '헛됨'에 어울리지 않게 주로 호흡기와 소화기 질환을 다스리며 여러 질환에 유용하여

가래기침, 감기, 건위健胃, 객란霍亂, 구역증, 구토, 냉병, 닭고기나 어류와 육류 먹고 체했을 때, 독감, 두통, 멀미, 복부 차가움, 복통, 살갓이 트는데, 설사, 소화불량, 손발 차가움, 식욕부진, 식중독, 신진대사촉진, 아토피성피부염, 외상소독, 원기부족, 원형탈모증, 월경불순, 월경통, 위냉증, 음부소양증, 저혈압, 주부살, 주부습진, 진통, 천식喘息, 치루痔漏, 치질, 타박상, 편도선비대, 흉통胸痛, 흑발탈모黑髮發毛에 효과가 있다.

생강 섭취 시 주의할 점은 위액 분비를 촉진하기 때문에 한번에 많은 양을 섭취하면 위점막이 손상될 수 있고 위장 자극으로 속쓰림과 설사가 일어날 수 있으며 혈관확장 효과가 뛰어나 출혈

이 있을 수도 있기에 하루 약 5~10g, 건강강은 약 2g 정도를 복용한다. 민간

에서는 번비에 생강을 하루 3~6g을 끓여서 3회

씩 마시고 탈모증은

생강즙을 간장과 같은 양으로 섞어서 문질러 스며들게 하며 주부습진은 생강을 얇게 썰어서 붙여준다. 그리고 여드름은 건강과 패모를 같은 양으로 가루 내어 두 스푼을 끓인 물 2l에 풀어서 세안한다. 'Eat the ginger'는 '생강을 먹는다'가 아니라 '가장 좋은 부분을 취하다'이다. 묵은 생강이 좋듯이 오래 사귄 친구가 좋다. 푸른 달, 5월에 생각나는 오랜 좋은 친구에게 생강을 보낸다. ☺



김만배 소장



김만배 소장은 경남농업기술원 약용자원연구소장을 역임했으며 마산대학교와 거창대학 평생교육원에서 교수로 활동했다. 고려대학교에서 농학석사, 영남대학교에서 농학박사를 취득했다. 현재 한국약용작물학회 부회장을 맡고 있다. 저서로는 《친환경 유기약초재배》(우리집 건강지킴이 동의방약) 등이 있다.

유상곡수(流觴曲水)의 풍류를 즐기면서

한잔 또 한잔... 무얼 더 바라리

술은 때 없이 찾아오는 불안과 열패감을 달래주는 좋은 친구다. 목을 타고 넘어가는 쓰고 짜릿한 맛도 그만이지만 혈액을 따라 술기운이 뺏어나가는 순간의 알팔팔함은 생활의 각박함을 견디게 하는 큰 힘이 돼주곤 한다. 더구나 흐르는 물결 위로 잔을 띄워 주거나 받거나 하는 술맛은 이 세상 최고의 보배가 아닐까.

글 조용헌(동양학자 · 건국대 석좌교수)

많은 사람이 기쁨과 즐거움을 못 누리고 고생만 하면서 살고 있다. 있는 사람은 있는 대로 시달린다. 돈을 지키기 위해 재판도 여러 번 치른다. 없는 사람은 없어서 시달린다. 이런 근심과 걱정을 상쇄해 줄 기쁨과 즐거움은 과연 무엇일까? 나는 그 대안으로 '유상곡수(流觴曲水)'를 꼽는다. 구불구불 돌아가는 물에 술잔을 띄워 놓고 주거나 받거나 하면서 풍류를 즐기는 것이 유상곡수다. '상(觴)'이란 술잔을 의미하는 것이다.

포석정은 동아시아 유일의 인공 유상곡수

경북 경주시 포석정(鮑石亭)이 유상곡수를 하던 장소다. 신라시대 유적지 가운데 최고는 이 포석정이 아닌가 싶다. 포석정은 인공으로 만든 시설이다. 평지에 50cm 깊이의 도랑을 파고 그 도랑에 돌을 대서 곡수(曲水渠)를 만들었다. 곡수(渠)에 물을 끌어들여 술잔을 띄워서 돌릴 수 있었다. 이러한 인공 유적이 남아 있는 곳은 동아시아에서 포석정뿐이라고 한다.

“정승 벼슬도 이 강산과는 바꿀 수 없다”고 한 사나이가 있었다. 말년에 벼슬을 그만두고 고향으로 돌아와 <어부가(漁父歌)>를 부르며 신선처럼 살았던 농암(農巖) 이현보(李賢輔 · 1467~1555)다. 돈과 권력, 명예보다 자연을 더 좋아하는 사람은 신선급이다. 바로 농암이 유상곡수를 즐겼다.

농암의 고향은 지금의 안동 도산서원 근처다. 낙동강 상류에 위치해 계곡과 물이 어우러진 마치 동양화

에 나오는 풍경을 연출했던 곳이다. 당시에는 이 낙동강 상류를 분강(分江)이라고 불렀다. 중간중간에 바위들이 있고 물살도 적당히 있던 강이었다.

농암은 이 강가에 강각(江閣)이란 정자를 지어놓고 매일 분강의 모습을 내려다보았다. 날씨가 좋으면 지인들을 불러다가 배를 타고 나가 강 가운데에 있던 자리바위로 건너갔다. 자리바위는 아마 대자리처럼 평평하게 생긴 바위였던 모양이다. 이 자리바위에서 유상곡수를 했다. 강물이 흘러오다가 자리바위에서 물결이 완만하게 두 갈래로 갈라졌다고 한다. 강물이 자리바위 양쪽으로 나뉘며 흘렀던 것이다. 위쪽에 앉은 사람이 술잔을 띄우면 아래쪽 사람에게 전달될 정도로 잔 잔하면서도 느린 유속(流速)이었던 듯싶다. 중간에 술잔이 었어지면 안 될 것 아닌가! 이 광경에 대해 농암이 남긴 기록이 있다.

조그만 배를 타고 귀머귀바위 아래로부터 뱃줄을 풀어 천천히 흘러갔다... 이윽고 어두워져서 촛불을 밝히니, 자리바위는 강 한가운데 드리워 있고, 강물은 여기에서 좌우로 나뉘어 흘렀다. 한 줄기는 내가 앉은 자리 곁으로 흘렀고, 그 아래에는 퇴계가 앉아 있었다. 내가 취하여 흥이 올라오면 술잔에 술을 부어 나뭇가지로 만든 조그만 뗏목에 올려 띄우니, 퇴계가 아래쪽에서 웃으며 받아 마시기를 왕복 서너 차례, 금계(錦溪)



농암(왼쪽)과 퇴계(오른쪽)가 유상곡수(流觴曲水) · 물에 띄운 잔이 자기 앞에 오기 전에 시를 짓는 것을 즐기는 모습을 그린 가상도. 국립중앙박물관 소장

물을 바라보면 욕심이 사라지고 마음이 가라앉아서 지혜가 생긴다. 또 긴장을 이완시키고 불안을 무마하는 효과가 있다. 물에는 바닷물이나 호숫물도 있지만 완만하게 흐르는 강물을 우리 조상들은 좋아했다. 특히 강물 위에 넓적한 바위가 있으면 그 바위에 걸터앉아서 강물에 발을 담그고 바라보는 것이 좋다. 거기에 술잔을 띄워 마실 수 있다면 무엇을 더 바라겠는가!

황준량(黃俊良 · 1517~1563)의 친구들이 이 정경을 보고 부러워했다.

— 농암의 종손 이성원(李性源)의 저서 <백성들이 무슨 죄가 있기에 이처럼 고통스럽게 합니까?>에서 발췌

을 첫손에 꼽곤 했는데 퇴계는 자신의 행장에 이렇게 남겼다.

“(금계가) 운명하던 날 이불과 속옷 등이 마련되지 않아 베를 빌려 얹었는데 그의 옷이 관을 다 채우지 못했다. 사람들이 그제야 그의 청빈함이 거짓으로 꾸며 스스로 세상에 드러내지 않은 것임을 알렸다.

농암 이현보, 퇴계 이황과 풍류 즐겨

유상곡수를 즐겨 하던 이 무렵의 농암이 81세, 퇴계 이황은 47세, 금계 황준량은 31세였다. 퇴계와 금계는 사제지간이었다. 당시에는 이처럼 나이 차이가 있어도 함께 어울리며 풍류를 즐겼던 모양이다. 자리바위에서 이뤄졌던 당대 영남 선비들의 유상곡수 모임을 토대로 영남가단(嶺南歌壇)이 형성되었다. 호남의 면양정 송순, 석천 임억령, 송강 정철로 이어지는 호남가단(湖南歌壇)과 쌍벽을 이루는 풍류 전통이다.

농암과 금계는 퇴계보다 세상을 먼저 떠났다. 퇴계는 무척이나 안타까워하며 돌의 행장을 직접 썼다. 특히 한참 나이가 아래인 제자 금계의 죽음을 크게 슬퍼했다. 20년 관직에 있었던 금계는 관직자의 청빈함

물을 바라보면 욕심이 사라지고 마음이 가라앉아서 지혜가 생긴다. 또 긴장을 이완시키고 불안을 무마하는 효과가 있다. 신경을 많이 쓰는 사람일수록 물 옆에서 살아야 한다. 머릿속에서 타는 불을 식혀주기 때문이다. 물에는 바닷물이나 호숫물도 있지만 완만하게 흐르는 강물을 우리 조상들은 좋아했다. 특히 강물 위에 넓적한 바위가 있으면 그 바위에 걸터앉아서 강물에 발을 담그고 바라보는 것이 좋다. 거기에 술잔을 띄워 마실 수 있다면 무엇을 더 바라겠는가! 



이치에 맞는 참의료는 투병설^{鬪病說} 아닌 양생설^{養生說}

**The True Form of Medicine That Makes Sense
Isn't About Fighting Diseases,
But About Preserving Your Body.**

세상 사람들이 믿고 따르는 의학이론은 투병^{鬪病}설이다. 병과 싸우는 투병설로 인해 우리 몸은 전쟁터가 되고 피아간 엄청난 피해를 입게 된다. 인산 선생은 이를 뒤집는 혁명적인 의학이론을 제시했다. 양생^{養生}설이다. 내 몸이 스스로 병을 이기도록 하는 것이 양생설이다. 이번 호는 지난 4월 12일부터 13일까지 인산연수원에서 진행된 김윤세 전주대학교 경영행정대학원 객원교수(인산가 회장)의 인산의학 힐링 특강 내용을 정리했다.

정리 한상헌 사진 김종연

인산연수원 마당에 있는 홍매를 보셨나? 짙은 향내 풍기는 홍매의 수령이 120년이다. 처음 한 그루를 인산 선생 동상 옆에 옮겨 심고 이름을 인산^{仁山}홍매라고 붙였다. 그런데 홍매 기증한 분이 한 그루만 있으면 외롭다며 또 하나를 보내줬다. 이번엔 저의 호號를 따 학림^{鶴林}홍매라고 이름 지었다. 홍매 두 그루가 얼마 전 나란히 꽃을 피웠다. 코끝을 때리는 매화 향이 연수원에 가득하다. 그런데 학림홍매에 꽃이 더 많이 피었다. 불경스럽게도 아버지 홍매보다 아들 홍매에 더 많은 꽃이 피었으니 이런 불효^{不孝}가 또 있겠나. 이름표를 옮겨다 놓을 수도 없고 난감하다. 내년엔 인산홍매가 더 많은 꽃을 피울 수 있도록 잘 가꾸겠다.

벌써 4월 중순인데 이제야 매화가 만개한 걸 보니 여러분을 기다린 것 같다. 마치 먼 길을 온 한 여러분을 환영하는 듯 짙은 향내와 미소로 반기고 있다. 귀

Did you see lychnises in the yard at Insan Institute? The fragrant plant is supposed to live for 120 years. At first, we planted one next to the statue of Insan and named it 'Insan' lychnis. And the person who donated the plant sent us another one because the one standing next to the statue would feel lonely. We named it after myself, 'Haklim.' Both of them blossomed recently. Plum flowers' scents filled the whole area. My plant has more flowers. And it seemed disrespectful on my part that the one named after myself has more flowers than the plant named after my father. It's not as though I can just switch the plants' names now. I hope my father's plant will have more next year. These flowers are welcoming you with their scents. And if you listen closely enough, you may even hear what they're trying to tell you. It's a poem from a thousand years ago by Huangbo Xiyun of Tang Dynasty.

를 잘 기울이시면 홍매가 여러분에게 하는 말이 들릴 것이다. 어떤 말인가 들어보시라. 1,000년 전 중국 당나라의 선승인 황벽 희운 선사님이 남긴 시다.

불시일번한철골 不是一番寒徹骨

쟁득매화박비향 爭得梅花撲鼻香

‘뻗속까지 사무치는 추위를 겪지 않는다면 어떻게 코끝을 찌르는 매화의 짙은 향기를 얻을 수 있겠는가.’

매화는 봄이 오면 가장 먼저 짙은 향내를 풍기며 등장한다. 그다음에 산수유, 벚꽃, 진달래 등의 순으로 핀다. 고통의 나날을 겪더라도 봄날은 온다. 시련은 누구에게나 있는 것이다. 그 시련을 이겨내면 봄의 상징인 매화 향을 맡을 수 있는 것이다. 《시련은 있어도 실패는 없다》는 고故 정주영 현대그룹 회장의 책 제목처럼 말이다. 인산의학으로 여러분이 가진 질병의 시련을 이겨내고 120세까지 즐기면서 행복하게 사시길 바란다.

절체절명 댄 우생마사(牛生馬死)의 교훈으로

삼봉산 둘레길을 한 명의 낙오자도 없이 완주하는 걸 보니 여러분의 건강 상태가 그렇게 걱정할 정도는 아닌 것 같다. 하지만 그래도 여러분이 지금부터 건강관리를 잘 해야 호미로 막을 수 있는 것이다. 낫 놓고 이따가 가래로도 막을 수 없는 날이 올 수 있다.

병을 고치기 어려우면 난치(難治)라고 하고, 병을 고치지 못하면 불치(不治)라고 하는데 세상에 불치병은 없



“If you have never felt cold through your bones, how can you ever appreciate the scent of the plum flowers when it overpowers your nostrils?”

Plum flowers are the first to bloom in spring, followed by cornelian cherry, cherry blossom and azalea. There’s a light at the end of the tunnel. We all go through adversity. And if you overcome it, you’ll get to enjoy the scent of beautiful flowers. Think of the book by Chung Ju-yung, the late chairman of Hyundai Group, titled, 《There May Be Ordeal, But There Is No Failure》. I hope you’ll be able to overcome your adversity with Insan Medicine and live a happy and prosperous life until 120.

When in Trouble, Take Lessons from ‘Cow Lives, Horse Dies’

Now that all of you have finished trekking around Mt. Sambong, I don’t think you should worry about your health. But you still have to take a good care of yourself. If not, you’ll be in such deep trouble you won’t be able to get out of it.

There are diseases that are difficult to cure, but there is no such thing as an incurable disease. You should never have doubts that you won’t be cured. Over the course of our lives, we’re all bound to get sick. And it makes no sense not to seek proper solutions. Doctors aren’t supposed to tell you, “I can’t do anything about it.” They should just admit they’re not good enough. But what about people who just accept these words? That’s just as bad.

The term ‘logic’ in Korean translates to ‘flow.’ There are flows to bodies of water and wind. Unwise people try to walk into the wind. But wise people let the wind push them forward. And the wisest of them all try to avoid wind all together. There’s a saying that best explains this situation: ‘cow lives, horse dies.’ If both animals end up in water, who’d swim better? It’s the horse, of course. The horse can

지금까지 세상 사람들이 믿고 따르는 의학이론은 투병(鬪病)설이다. 병과 싸우는 투병설로 인해 우리 몸은 전쟁터가 되고 피아간 엄청난 피해를 입게 된다. 병든 세포는 물론 정상 세포까지 피해를 입는다. 인산 선생은 이를 뒤집는 혁명적인 의학이론을 제시했다. 내 몸이 스스로 병을 이기도록 하는 양생(養生)설이다

다. 여러분은 그래도 깨어 있는 분들이니 ‘안 된다’는 생각을 하지 마시라. 병이라는 건 살다 보면 생기는 건강상의 이상(異常)이다. 이를 정상적으로 해결하지 못한다는 것은 이치(理致)에 맞지 않는다. 자신의 실력이 부족하다고 해야지 ‘이런 병은 못 고칩니다’라고 하면 되겠다. 이런 말을 하는 사람은 그렇다치고 이 말을 믿고 ‘그런가보다’ 수긍하는 사람들은 도대체 뭔가. 이치에 맞는 애긴지 먼저 생각 좀 하시라.

이치는 우리말로 하면 ‘결’이다. 물에 물결이 있고 바람에도 바람결이 있다. 지혜롭지 못한 사람은 바람을 안고 가고 지혜로운 사람은 바람을 등지고 간다. 더 지혜로운 사람은 바람 불 때 안 나간다.

이치를 가장 잘 표현한 사자성어가 있다. ‘우생마사(牛生馬死)’다. 소는 살고 말은 죽는다는 얘기다. 물에 빠지면 소와 말 중에서 누가 더 헤엄을 잘 치겠나. 당연히 말이다. 말은 하루에 천 리를 가는 동물이고 소는 느긋하게 걷는 동물이다. 그런데 절체절명의 위급한 상황에서선 정반대의 결과가 나온다. 큰 홍수가 나서 말과 소가 동시에 떠내려갔다. 말은 자신의 힘을 믿고 계속 헤엄쳐 밖으로 나가려다 힘이 빠져 익사한다. 그러나 소는 물결에 몸을 맡기고 떠내려가다가 물살이 조금 약해지면 물가로 헤엄치고 다시 물살이 세지면 떠내려간다. 이렇게 지루할 정도로 조금씩 물가로 이동해 결국 물 밖으로 나간다. 이치대로 하는 소는 살고 이치를 거스르는 말은 죽는다.

travel thousands of kilometers each day, while the cow just plods along slowly. But in an emergency, you’d get an opposite outcome. In a flood, the horse, with more strength, tries to go up stream and dies of exhaustion. The cow lets the flow take him away, and it reaches the shore to save its life. The horse died when it tried to go up against the flow, and the cow survived when it went with the flow.

Insan’s Heat Treatment, Elusive Even for Hippocrates

We have to follow logic and reason when treating diseases. It makes no sense to put hazardous substances and drugs that cause grave side effects into our body. And you have to live the life the same way. A drop of 1 degree in body temperature weakens your immune system by 30 percent, and cancerous cells grow multifold. And yet people don’t try to raise their temperature. Even in the mildest of heat, we look for air conditioning. If it’s hot, what’s wrong with sweating a bit? And it’s only a natural thing to sweat. Sweat helps control your temperature and endure heat. But people think it’s absolutely necessary not to sweat. And they drink cold water. I’ve seen people who aren’t even yet 50 with hand tremors. They’ve developed them from excessive drinking. You do all those things to drop your temperature, and after getting sick, you’re asking all the wrong people. Doctors will say, “I don’t know.” How would these doctors know? They would only know the fact that you’re sick, but not the cause of your conditions.

Insan Kim Il-hun presented to the world the type of medicine that made perfect sense. Even Hua Tuo and Bian Que, two of the greatest medical doctors in history, couldn’t figure it out. It’s Insan’s heat treatment using mugwort and garlic.

In his dying moments, Hippocrates, father of modern medicine, prayed to have the ability to raise a human body’s

히포크라테스도 찾지 못한 인산의 온열요법

우리가 병을 고치는 것도 이치에 맞게 해야 한다. 우리 몸에 독극물을 주입하고 부작용이 심한 약을 쓰는 건 이치에 맞지 않는다. 삶도 이치에 맞게 살아야 한다. 체온이 1도 떨어지면 면역력이 30% 떨어지고 암세포는 수십, 수백 배 늘어나는데 체온 올릴 생각을 하지 않는다. 조금만 더우면 에어컨부터 찾는다. 더우면 더운 대로 땀 좀 흘리면 되지 않겠나. 오히려 땀나는 게 자연스러운 거다. 땀이 체온을 조절해 더위를 견디게 해준다. 그런데 땀이 나면 절대로 안 되는 것처럼 생각한다. 그리고 물을 냉장고에 넣어 차게 먹는다. 나이가 쉰 살도 안 된 이들이 한 잔 하자면서 손을 덜덜 떠는데 이는 찬 소주를 많이 마셔서 수전증이 온 거다. 이렇게 체온을 떨어뜨린 후 병이 생기면 애먼 사람한테 가서 물어본다. 의사에게 물어보면 ‘아이 돈 노우(모른다)’라고 한다. 의사가 어떻게 알겠나? 병이 생겼다는 사실만 알 뿐 그 원인은 알 수 없다.

인산 김일훈 선생은 이치에 맞는 치료법을 만천하에 공개했다. 고금동서(古今東西)에 어디에도 없고 이 시대 최고의 명의(名醫)라고 하는 화타, 편작도 전혀 생각하지 못했던 우주의 비밀을 공개했다. 그것이 바로 ‘쑥’과 ‘마늘’을 활용한 온열요법이다.

의학의 아버지 히포크라테스는 생애 마지막 때에 ‘신이시여 제게 사람의 체온을 1~2도 올릴 수 있는 능력을 주십시오. 그러면 세상 모든 병을 고치겠습니다’라고 기도했다. 그러나 그는 끝내 방법을 찾지 못했다. 세계 최고의 명의들도 체온이 떨어지면 병이 생기고 죽음에 이르게 된다는 걸 알고 있었다. 하지만 떨어진 체온을 다시 올리지는 못했다.

그런데 인산 선생은 이를 자유자재로 했다. 먹어서 체온을 올리고, 불을 때 체온을 올렸다. 우리 몸의 아궁이는 배꼽 밑 단전이다. 아무거나 올려놓고 불을 때면 죽는다. 체온은 올리면서 죽지 않는 물질은 강화약쑥 밖에 없다. 이걸 몸에 올려놓고 불을 불



temperature by one or two degrees, so that he'd be able to cure every disease in the world. But he never could find the way. All the great minds in medicine knew a decrease in temperature would cause diseases and eventually lead to death. But they couldn't figure out how to raise the temperature.

But Insan did it easily - by eating and setting the body on fire. Danjeon area below the navel is the furnace of our body. But if you set fire with just anything, you'll die. Mugwort from Ganghwa Island is the only material that will help push up the body temperature without causing ill effects. Place it on your body and set it on fire, and you'll see your temperature go up.

In his book 《History of Korean Medicine》, Kim Doo-jong, medical doctor at Seoul National University, argued that our forefathers long used mugwort and garlic for medical purposes. He cited a story from 《Memorabilia of the Three Kingdoms》, in which a bear that ate garlic and mugwort became human and the boy she gave birth to grew to become Dangun Wanggeom. It's not clear exactly how mugwort and garlic were used. And Insan transcended 4,300 years in history and built a new type of medicine on this foundation.

이면 체온이 올라간다. 《한국의학사》를 펴낸 김두중 서울대 교수는 ‘신시의학’ 편에 ‘우리 조상은 아득한 옛적부터 쑥과 마늘을 의료용으로 사용한 것으로 판단된다’고 했다. 이는 《삼국유사》 기이편에 있는 ‘단군고기’의 내용을 근거로 하고 있다. 곰(웅녀)이 마늘과 쑥으로 사람이 됐다는 얘기와 그가 낳은 아들이 단군왕검이라는 것이다. 그런데 여기서 나오는 쑥과 마늘을 어떻게 활용했다는 것은 정확하게 기록되어 있지 않다. 그런데 인산 선생께서 이를 4,300년의 시간을 초월해 이 시대에 맞게 새로운 처방으로 부활시켰다.

내 몸의 국방력, 즉 면역력을 키워야

인산 선생의 저서인 《신약》 제25장 영구법의 신비를 보면 강화약쑥을 가지고 뜸을 때 앓은병(病)을 일으키고 소경(聾) 눈을 뜨게 했으며 암환자를 치료한 이야기가 나온다. 신체 어느 부위에 어떻게 뜸을 때야 하는지도 구체적으로 공개했다. 이를 알아듣지 못하고 믿지 못하기 때문에 병을 못 고치는 것이다. 유행 성분이 다량 함유된 발마늘을 껍질째 구워 뜨거울 때 죽음을 찍어 먹으면 암을 이길 수 있다. 유행은 불이다. 유행으로 체온을 올리고 병을 고치는 인산 선생의 비방이다.

지금까지 세상 사람들이 믿고 따르는 의학이론은 투병설(투병설)이다. 인산 선생은 이를 뒤집는 혁명적인 의학이론을 제시했다. 양생설(양생설)이다. 병과 싸우는 투병설로 인해 우리 몸은 전쟁터가 되고 피아간 엄청난 피해를 입게 된다. 병든 세포는 물론 정상 세포까지 피해를 입는다. 나중에 남은 건 상처뿐인 영광이다. 이처럼 병을 파괴하는 의학이 지금까지 인류를 지배하고 있다.

투병설이 아닌 양생설이 왜 혁명적 이론인지 아주 간단한 예를 들어보겠다. 지금 강연장에 독감 바이러스가 들어왔다고 가정해 보자. 병의 원인이 독감 바이러스였다면 모두가 독감에 걸릴 것이다. 그러나

Strengthening Your Defense

In his book 《Shinyak》, Insan details how moxa cauterization with mugwort from Ganghwa Island helped a crippled person walk again and a blind person see again, and cured cancer. And he presented specific parts of the body to perform moxa cauterization. The reason that you can't cure diseases is because you don't grasp the meaning of this and you don't trust this. If you roast whole garlic, rich in sulfur, and dip it in bamboo salt and eat it, you can beat cancer. Sulfur is the fire that helps raise your body temperature. That's the secret to Insan's medicine.

People have placed their faith in fighting the diseases. But Insan turned it upside down and presented a revolutionary medical theory. Insan put his focus on the cure, not the fight. When we struggle against our disease, our body turns into a battle field and it gets ravaged. In addition to ailing cells, our normal cells suffer. We're only left with scars. But such a destructive medicine has dominated the world.

Let me give you a simple example to illustrate why Insan's theory is a revolutionary one. Let's say flu virus has come into this place. If the virus was the cause of the disease, then everyone here would come down with flu. But in reality, some of us get sick but others remain perfectly fine. That proves that flu virus isn't the main cause of flu. The key lies in your body's ability to defend itself. It's



걸리는 사람이 있고 멀쩡한 사람이 있다. 이는 독감 바이러스가 감기에 걸리는 주원인은 아니라는 뜻이다. 핵심 원인은 내 몸의 국방력이다. 외부로부터 들어온 침입자를 어떻게 효과적으로 방어하느냐가 중요한 것이다.

임진왜란을 일으킨 도요토미 히데요시가 전쟁을 일으킨 원흉이긴 하지만 우리나라가 침략당한 더 중대한 이유는 약화된 국방력 때문이었다. 울곡 이이 선생이 주장한 10만 양병(養兵)을 실행에 옮겼으면 임진왜란은 일어나지 않았을 것이며 일어나더라도 피해가 그렇게 크지는 않았을 것이다.

몸 상하는 것 아랑곳 않고 항생제 처방

여러분의 몸에는 울곡 선생도 있고 도요토미 히데요시도 있다. 누구의 말을 들어야 할까. 울곡 선생의 말을 듣고 죽염 퍼 먹어야 하지 않겠나. 현대 주류 의학은 감기 바이러스가 감기를 일으키는 원인이라고 규정해 이를 죽이려 애쓴다. 몸이 상하는 것은 아랑곳하지 않고 항생제를 처방한다. 이것이 투병설이다.

면역력이 정상이면 감기 바이러스는 문제가 되지 않는다. 사람은 태어나면서부터 100명의 의사가 몸 속에 있다. 이들이 활동하지 못하게 하는 것은 자기 자신이다. 병원 의사의 말만 듣고 부작용 심한 약을 써 내 안의 의사의 손발을 묶는다. 실제로 항암제 한 대만 맞아도 머리가 다 빠지고 심한 구토를 한다. 밥을 먹지 못하고 체력과 체온이 다 떨어진다. 면역력을 바닥까지 끌어내린다.

강연을 듣고 뭔가 깨달은 게 있다면 《신약》《신약 본초》를 구해서 읽어보시라. 참의료인 인산의학의 의미와 가치를 알게 되면 여러분은 자기 집에서 주변에서 쉽게 구할 수 있는 농림축수산물의 약성을 활용해서 여러분 스스로 여러분의 병을 고칠 수 있다. 참의료를 깨달아 여러분과 여러분의 가족이 행복하고 건강하게 120세 천수를 누리시길 기원한다. 

important to fend off infiltrators.

Toyotomi Hideyoshi was the mastermind behind the Japanese Invasion of Korea in 1592. And it was due to our weakened national defense that the enemy forces attacked us. If we had listened to Yulgok Yi I and carried out his plans to prepare 100,000 troops, the invasion would never have happened.

Indiscriminate Antibiotics Prescription

Your body contains both Yulgok and Hideyoshi. So which one should you listen to? You should follow Yulgok's direction and gobble up bamboo salt. The main stream medicine today leads you to believe that flu virus is the cause of flu and tries to kill it. Doctors will prescribe antibiotics indiscriminately, with no regard to the damage they can inflict on your body. That's the basic premise of their fight against diseases.

If your immune strength is at a normal level, flu virus is nothing to worry about. We're born with 100 doctors inside us. And you're the one that keeps them from doing their job. You just listen to doctors at hospitals and take drugs that can cause severe side effects. You end up tying the hands of doctors inside you. One dose of anti-cancer drug will lead to hair loss and severe vomiting. You can't eat, and both your stamina and body temperature will drop. Your immune strength will hit the rock bottom.

If you feel like you've learned something from this lecture, go pick up 《Shinyak》 and 《Shinyak Boncho》. Once you learn the significance and value of Insan Medicine, then you'll be able to treat your diseases on your own, using medicinal properties of agricultural, forest, marine and dairy products that you can easily find around you. I hope you will reach that point, so that you and your family will enjoy a happy and healthy life until 120. 

符合常理的“真医疗”：“养生说”，而非“斗病说”

通常，我们会称很难治愈的疾病为“难治之症”，而将无法治愈的疾病称为“不治之症”。事实上，世界上并没有不治之症。所谓病症，不过是人的生命旅程中，身体健康出现异常状况而已。无法治愈可谓不合常理。

治病，也需顺应常理。向身体内注入剧毒，或使用副作用严重的药物，都不符合常理。生活也如此，同样要依理而行。人的体温下降1度，免疫力就会下降30%，癌细胞会增加数百倍，但人却没打算去提高自己的体温，只要天气一热便先去找空调，还会把水放冰箱里冻成冰水来喝。如此一来，人的体温下降，就会出现病症，这时，人们会去问对情况一无所知的医生。可是，医生又怎么会知道呢？他只知道你生病了，但个中原因却不得而知。

仁山金一勋先生向全世界公开了符合常理的治疗方法，即利用体温上升的方式来治疗病症。“医学之父”希波克拉底也曾想推广该方法，却最终未能如愿。仁山先生还提出了自由轻松地提升体温的方法，如食用大蒜及竹盐，或者在丹田熏艾等。

总而言之，现在世人所相信的医学理论是“斗病说”，而仁山先生提出的医学理论——“养生说”彻底颠覆了这一观念。通过与病魔斗争的“斗病说”理论来治疗疾病，我们的身体将会变成战场，从而导致元

气大伤。除了引起病源的细胞，就连正常细胞也会备受损害，最终所剩的只有痛楚而已。

为什么说“养生说”是革命性的医学理论呢？假设一个会议厅里有流感病毒，而该流感病毒是致病根源，那所有人都会得流感。但其实，有的人会得流感，而有的人却完好无损。这就证明，流感病毒并不是引发感冒的主要原因，而最核心的原因在于自己身体内部的防御力量，也就是说，最重要的是如何有效地防御外来的入侵病原体。如果人体内的免疫力正常，那流感病毒就完全不是问题。

人自出生起，身体内便住着一百名医生，而让他们无法施展拳脚的便是我们自己。我们只听从医院里医生的话，用一些副作用严重的药物，束缚了我们体内医生的手脚。其实只要注射一针抗癌剂，头发就会掉光，并引发严重的呕吐，从而无法进食，体力和体温也都会下降，免疫力会降至最低水平。

如果大家听完本次演讲后有所顿悟，可以搜寻《神药》和《神药本草》两本书仔细阅读一下。如果大家充分了解了仁山医学“真医疗”理论的意义和价值，就可以利用自己家附近随处可见的农林渔畜产品，用它们的药性来治愈疾病。希望大家领会“真医疗”的精髓，帮助您和您的家人幸福健康地活到120岁，颐养天年。 



바람만 스쳐도 아프다는 통풍의 통증 '요산'을 확실하게 잡아라

점차 기온이 올라 무더워지는 5월, 새로운 통증을 주시해야 할 사람들이 있다. 바로 통풍 환자들이다. 바람만 스쳐도 아프다는 통풍은 대표적인 대사성 질환으로 대사량이 증가하는 5월에는 그 증상이 더욱 심해진다.

글 이일섭 사진 셔터스톡

통풍의 원인은 체내에 축적되는 요산 과다에 있다. 요산은 음식 섭취에서 비롯되는 퓨린이라는 물질을 인체가 소비하고 남은 산물을 지칭한다. 통풍은 혈액 내에 이 요산 농도가 높을수록 발병률이 높아진다. 정상인은 혈액 100ml 속에 요산이 6mg 정도인 데 반해 통풍 환자는 10mg 이상이다. 요산은 대개 혈액 속에 녹아 있다가 소변으로 배출되지만 통풍 환자의 경우에는 혈액 내에 그대로 쌓여 고농도가 되면 서 요산 결정으로 악화되고 연골과 힘줄 등 관

절 조직에 침착돼 염증을 일으키게 된다. 더욱이 이 염증은 관절과 뼈를 손상시킬 뿐 아니라 심혈관 질환과 동맥경화, 지방간, 만성 신장 질환 등 다양한 대사성 질환을 동반하는 위험 요소를 갖고 있다.

발병하면 당뇨처럼 완치 힘든 만성 질환

통풍은 주로 퓨린이 다량 함유된 고기와 술을 즐겨 먹는 중년 남성에게서 많이 발생하며 한번 발병하면 고혈압이나 당뇨병처럼 완치가

불가능한 만성 질환으로 남게 된다. 전문가들은 통풍 환자의 경우 평생 관리가 중요하다고 조언하지만 관리와 치료 부재로 콩팥 손상에 따른 만성신부전을 앓거나 동맥경화 등의 심혈관 질환을 앓는 경우가 많다.

통풍이 발생하면 관절 부위가 빨갱게 부어오르고 심한 통증이 이어진다. 발열과 오한이 동반될 수 있으며 며칠 이후 통증이 가라앉았다 다시 재발한다. 통풍을 방지하면 재발이 반복되며 더 많은 관절로 증상이 확대된다. 특히 신장 질환과 뇌혈관장애 등 치명적인 합병증이 뒤따르게 된다. 따라서 반드시 치료를 해야 하며, 장기적인 관리도 병행해야 한다.

통풍의 약물 치료법은 통풍 발작을 신속하게 가라앉히는 방안과 함께 핏속의 요산을 낮추는 근본적인 치료법이 활용된다. 요산의 형성을 최소화하거나 요산의 배출을 강화하는 약물을 투입해 혈청 요산을 5mg/dL 이하로 유지하면 통풍 재발과 함께 다양한 합병증을 예방할 수 있다. 그러나 요산을 억제하는 약을 중단할 경우 다시 요산의 비중이 상승해 통풍 발작이 나타날 수 있으므로 요산을 떨어뜨리는 약을 평생 복용하는 점에 유념해야 한다.

과음·과식 자제하고 규칙적인 운동 선행돼야

통풍 치료에 가장 중요한 것은 약물이지만 건강한 생활습관을 실천하는 점도 빼놓을 수 없다. 통풍 유발과 악화 요인이 과음과 과식에 따른 비만과 운동부족에 있기 때문이다. 먼저 먹고 마시는 것에 대한 욕구를 자제해야 한다. 소식과 절주, 규칙적인 운동을 생활화해야만 통풍의 고통에서 벗어날 수 있다.



깨끗한 물을 충분히 마셔 혈액 속 요산의 체외 배출을 유도하는 게 좋다. 그러나 요산 성분이 많은 맥주는 피하는 게 좋다. 맥주 외에도 모든 종류의 술은 가급적 자제하는 게 좋다. 섭취 알코올이 많으면 많을수록 통풍의 위험도는 높아지게 된다. 통풍의 원인 물질인 퓨린 함량이 많은 음식도 멀리해야 한다. 닭고기와 소고기, 돼지고기 등의 육류에는 퓨린이 많이 들어 있으며 간과 내장에는 더 많은 양의 퓨린이 도사리고 있으므로 통풍 증상을 갖고 있다면 치맥과 순대는 멀리하는 게 좋다. 반대로 쌀과 보리, 밀, 메밀 등의 곡류와 김, 미역 등의 해조류는 요산 비중을 낮출 수 있어 자주 먹는 게 좋다. ㉮

사과·체리·바나나 통풍 예방에 좋아

통풍 예방과 관리에는 사과와 체리, 바나나의 효과가 탁월하다. 사과에 함유된 말릭산은 요산의 중화를 유도해 통풍을 완화하며, 바나나의 포타슘은 통풍의 원인이 되는 요산 결정체를 소변으로 배출해 내는 데 기능 발휘가 뛰어나다. 달콤한 체리에는 항산화물질과 안토시아닌이 유독 풍부한데, 이 두 성분은 통풍이 동반하는 염증과 통증을 경감시켜 통풍 치료에 많은 도움을 준다. 통풍 환자에게 적합한 운동법으로 증상 부위인 발과 무릎에 부담을 주지 않는 수영과 요가, 자전거 타기 등이 좋다. 앉거나 누워서 하는 운동을 통해 가급적 하중을 제로화하는 것이 바람직하다. 그러나 체중을 감량하는 게 중요한 만큼 적절한 운동강도를 유지해야 한다.



천식 환자에게 더 치명적인 미세먼지 사전 관리로 '체내 침투' 원천봉쇄

최근 몇 년 새 심해진 미세먼지 탓에 봄철 천식 질환자의 증상 관리가 더욱 중요해졌다. 미세먼지가 천식 환자에게 악영향을 미치는 이유와 미세먼지로 인한 피해를 줄이기 위한 생활습관을 알아본다.

글 김효정 사진 서터스톡 도움말 질병관리본부

날씨가 따뜻해지면서 미세먼지가 더욱 기승이다. 미세먼지 공포가 만연한 가운데 습관처럼 미세먼지 수치를 확인하고, 외출 시에는 기능성 마스크를 착용하지만 이 정도로 미세먼지를 완벽히 차단할 수는 없다. 우리가 미세먼지 차단에 신경 써야 하는 이유는 간단하다. 미세먼지가 우리 몸에 직접적 영향을 미쳐 건강을 악화시키기 때문이다.



리가 나며, 기침을 심하게 하는 것이 주요 증상이다. 가슴이 답답하거나 흉부 압박감을 호소하는 경우도 있고, 목구멍에 가래가 걸려 있는 것 같은 증상을 호소하는 경우도 있다. 이러한 증상들은 사람에 따라

한 달에 한두 번 나타나기도 하고, 심한 경우 매일 나타날 수도 있다. 천식은 감기를 비롯한 다른 호흡기 질환과 구별하기가 쉽지 않기 때문에 정확한 진단을 위해서는 전문의의 진찰 및 검사를 받아야 한다.

천식은 유전적 요인 및 환경적 요인이 복합적으로 작용해 발병하는데, 집먼지 진드기·꽃가루·식품 등이 환경적 요인이며, 미세먼지·황사·감기·흡연·실내 및 대기오염·기후 변화 등이 증상을 악화시키는 요인이다. 환경적 영향을 많이 받기 때문에 환경

숨이 차고 심한 기침... 국민의약 5%가 천식 증세

천식은 폐·기관지에 알레르기 염증이 생기는 질환이다. 기관지가 좁아져 숨이 차고, 가랑가랑하는 숨소

오염이 심해진 이후부터 천식 환자 수가 급격히 증가했다. 건강보험심사평가원에 따르면 우리나라의 경우 지난 2008~2012년 천식으로 진료받은 환자는 연평균 233만 명으로, 국민의 약 5%가 천식으로 고통받고 있는 셈이다. 전 세계적으로도 2억 3,000만 명 가량이 앓을 정도로 흔한 질병이다.

미세먼지 농도 높을수록 천식 입원을 증가

그런데 최근 몇 년 새 우리나라의 미세먼지 농도가 꾸준히 증가하면서 천식 환자의 증상 역시 악화돼 미세먼지가 천식 환자에게 더 치명적이라는 결론에 이르게 됐다. 천식 환자가 미세먼지에 노출되면 기침, 쌉쌉거림, 호흡곤란과 같은 증상이 유발되고, 폐 기능을 저하시킬 수 있으며, 심한 경우에는 천식 발작을 일으켜 응급실 방문이나 입원을 증가시킬 수 있다.

국민건강보험 일산병원 연구소가 2006년부터 2016년까지 서울에 거주하는 천식 환자 약 320만 명의 국민건강보험 청구자료를 기반으로 미세먼지와 호흡기 질환과의 상관관계를 분석한 결과, 초미세먼지가 연평균 농도 기준치인 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 초과해 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 경우 천식 환자 외래방문율이 0.2% 증가했고 응급실 경우 입원율은 1.55% 높아졌다.

천식 환자라면, 미세먼지로 인해 증상이 악화되기

미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동 요령

(자료: 질병관리본부)

실내에서는...	실외에서는...
<ul style="list-style-type: none"> 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요. 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 기급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해 주세요. 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요. 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요. 	<ul style="list-style-type: none"> 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨' '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요. 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해 주세요. 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요. 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야 하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

전 질병관리본부가 내놓은 다음의 행동수칙을 반드시 지켜 호흡기 관리에 주의하려는 노력이 필요하다.

첫째, 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지한다. 둘째, 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'이더라도 주의한다.

셋째, 보건용마스크의 올바른 사용법을 따른다. 넷째, 미세먼지 '나쁨'일 때는 외출을 자제하고 활동량을 줄인다.

다섯째, 비염 등 동반 질환이 있는 경우 더욱 주의한다.

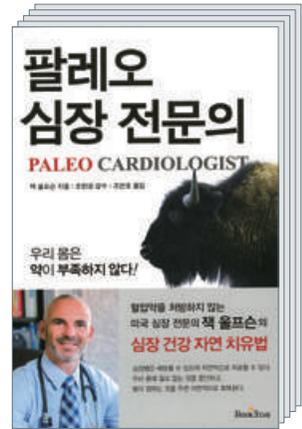
여섯째, 천식 증상과 최대 호기유속을 측정하여 기록한다.

일곱째, 외출 시 천식 증상완화제를 소지하고 학생이라면 학교 보건실에도 보관토록 한다. ㉠

책 올프슨 《팔레오 심장 전문의》 “우리 몸엔 약이 부족하지 않다 스스로 치유하는 능력 키워야”

고혈압 환자에게 혈압약을 처방하지 않는 의사가 있다. 미국의 심장전문의 책 올프슨 박사는 불필요한 처방으로 환자들을 병들게 하는 현대의학의 문제점을 속 시원하게 해부했다.

글 한상헌 그림 서터스톡



책 올프슨 저 / 북스타 / 20,000원

혈압약을 처방하지 않는 심장전문의로 유명한 책 올프슨 박사는 《팔레오 심장 전문의》를 출간한 이유를 '세상을 변화시키기 위해서'라고 했다.

저자는 책에서 질병의 원인은 많고 약으로는 질병을 해결할 수 없다고 했다. 부작용 때문이다. 약을 한 알 두 알 먹기 시작하면 그 부작용을 치료하기 위해 다른 약을 먹고, 그 약 때문에 또 부작용이 생겨 또 다른 약을 먹는 악순환이 반복된다. 콜레스테롤 수치를 낮추는 약은 혈당 수치를 높여 당뇨병의 원인을 제공하며, 소화를 막아 속 쓰림을 유발한다. 또한 면역체계를 손상시켜 항생제를 먹어야 한다. 약을 먹는데도 통증이 계속돼 통증을 덮는 마약 성분의 약을 먹어야 한다. 저자는 이것을 '인류가 만든 끔찍한 재앙'이라고 했다.

인간은 콜레스테롤 없이 살 수 없어

《팔레오 심장 전문의》는 종합 건강 안내서라고 저자는 말한다. 심장 건강뿐만 아니라 몸 전체 건강에 대해 이야기하기 때문이다. 유튜브에서 팔레오(구석기시대) 심장 전문의로 잘 알려진 책 올프슨 박사는 현대의학의 문제를 과학적 근거를 제시해 일일이 지적하고 질병의 진짜 원인을 설명하고 있다. 그는 건강을 유지할 수 있는 유일한 방법으로 우리의 몸을 독성으로 더럽

히지 말아야 한다고 강조했다. 우리 몸에는 병을 이길 수 있는 충분한 양의 약이 있다. 구석기시대처럼 자연주의적 식생활을 통해 우리 몸 스스로 치유하는 능력을 발휘하도록 해야 한다고 밝혔다. 예를 들어 칼에 베이거나 멍이 들었을 때 우리 몸은 스스로 치유한다. 고혈압이나 당뇨병, 암 같은 질병에도 같은 이론이 적용될 수 있다는 것이다.

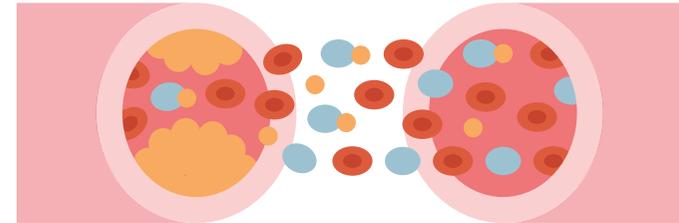
저자는 우리가 알고 있는 의학 상식 중 가장 많이 오해하는 것이 콜레스테롤이라고 했다. 실제로 콜레스테롤이 해롭다는 잘못된 사실로 수조 원이 낭비되고 있다고 지적했다. 우리 몸이 콜레스테롤을 만드는 명백한 목적이 있으며, 인간은 콜레스테롤 없이는 살 수 없다고 단호하게 말한다.

“소금은 혈압 유지 역할”... 인산 선생 주장과 같아

그는 소금에 대한 오해도 풀어줬다. 소금이 나쁘다고 배웠지만 소금은 혈압 유지를 책임지고 있으며 소금 없이 살 수 없다고 했다. 인산 선생의 주장과 같다. 돼지 내장이 공해독 해독에 좋다는 인산 선생의 의방과 유사하게 책 올프슨 박사도 동물내장이 비타민, 미네랄, 단백질, 건강한 지방을 공급하는 건강식품이라고 강조했다. 또한 고기와 함께 해산물, 유기농 식재료,

누명 쓴 콜레스테롤의 진실

- 1 인체의 모든 세포는 콜레스테롤을 함유하고 있다.
- 2 호르몬, 비타민D 및 소화액 모두 콜레스테롤에서 나온다.
- 3 남성·여성 호르몬은 콜레스테롤에 의해 만들어진다.
- 4 뇌에 콜레스테롤이 많을수록 치매, 우울증 및 기타 신경계 질환 위험을 낮출 수 있다.
- 5 콜레스테롤이 풍부한 음식을 먹으면 장수한다.



견과류, 달걀, 발효식품, 제철 과일 등 팔레오 영양 식품에 대해서도 소개했다.

우리가 먹고 있는 식품에 대해 유의할 점도 알려주고 있다. 유기농 식품을 먹고 유전자변형식품(GMO)은 절대 섭취하지 말 것, 끼니마다 유기농 채소를 충분히 섭취하고 전자제품은 식탁 위에 놓지 말 것, 음식은 잘 씹어서 먹고 설탕, 인공 색소, 감미료는 피할 것, 식사 전후로 물이나 음료 제한할 것 등 다양하다. 이렇게 건강한 식생활은 스트레스도 덜 받고 패스트푸드를 먹는 사람보다 스트레스를 잘 이겨낼 수 있다고 했다.

이 밖에 운동으로 스트레스와 심장마비 위험률을 낮추고, 햇볕을 자주 쬐어 계절성 우울증을 해결하도록 권했다. 오메가-3 지방 등 적절한 보충제 섭취를 권했는데, 인체 필수 미네랄이 다 들어 있는 죽염을 섭취하는 것도 방법이 될 수 있겠다.

기본 상식 선에서 실천이 중요... 구석기 식습관 권유

저자는 “의사는 자신이 잘 모르는 질병에 대해 잘 알지 못하는 약을 전혀 알지 못하는 사람에게 처방한다”고 했다. 2014년 미국에서 진행된 임상시험 결과에 의하면 고혈압 약을 복용하는 환자들의 심장마비가 감소하지 않았다. 뇌졸중 위험도는 줄었지만 200명

중 1명 정도니 큰 의미는 없다. 아스피린도 효과보다 부작용이 크다는 것은 많은 실험에서 증명됐다.

저자는 화학물질의 독성으로부터 몸을 보호하는 방법도 제시했다. 플라스틱이나 캔에 담긴 음식과 음료는 섭취하지 않고, 담배는 연기도 피한다. 전자레인지 코드를 뽑고 알루미늄 냄비나 프라이팬을 사용하지 않으며, 옷은 드라이클리닝을 하지 않도록 한다. 침실에 전자 장치를 최소화하고 집안의 스마트 측정기는 제거한다. 살충제와 제초제 사용은 지구를 파괴하는 행위라고 했다.

마지막으로 그는 몸에 많은 손상을 일으키는 활성산소는 빈약한 영양과 화학물질의 영향이므로 팔레오 식습관을 가지도록 권했다. 유기농 식품을 먹고 화학물질을 피하면서 혈액검사를 통해 비정상적인 몸이 정상으로 돌아오는지 관찰하라고 했다. 책 올프슨 박사는 잠을 충분히 자고, 당장 운동을 시작할 것 등 누구나 알고 있는 '기본 상식을 실천하는 것이 건강한 삶에 있어 가장 중요한 것'이라고 전했다. (1)

책 올프슨

미국 오하이오주 클리블랜드에서 출생. 심장내과 전문의였던 아버지 뒤를 이어 미드웨스턴대학 의과대학 심장학을 전공. 3년간 심장내과 레지던트로 근무했으며 의학수석연구원으로 활동했다. 2012년 환자에게 그들의 건강 상태와 위험, 그리고 치료의 이점에 대한 심층적인 정보를 제공하는 개인 병원을 열어 세상을 바꾸는 일을 하고 있다.



자연과 음양론에 매료돼 한방을 섭렵한 조구희 약사

“죽염은 공해독 극복하기 위해 더 활용돼야 할 약재이자 식품”

올해로 85세를 맞는 조구희 약사는 한약제제를 통해서 한약을 연구한 특별한 약사이다. 한의학의 원천인 상한론(傷寒論)과 스승인 이승길 선생의 '음양론'을 목숨처럼 여기며 경기도 분당에 위치한 오령약국에서 그 깊고 심오한 한방세계를 환우들에게 전하고 있다.

글 이일섭 사진 이신영

조구희 약사는 자신의 처방을 소박한 지혜에 비유한다. 85세의 약사가 오래도록 연구한 상한론(傷寒論)의 육경증후(六經症候) 임상법은 이제 막힘이 없는 경지에 이르렀지만 때론 속수무책을 경험하기도 한다. 수많은 증후군과 환우(患友) 개개의 체질 앞에선 확신에 찬 처방조차 총알탕이 될 수 있음을 유념하며 음증과 양증, 허증과 실증이 복잡하게 얽힌 환자의 아픔을 헤아려 처방을 마련하고 있다.

약대 졸업 후 대형약국을 운영하면서 체질이 배제된 채 지식만으로 포장된 양방에 관한 사고를 완전히 떨쳐내지 않으면 한방의 심오한 진리를 터득할 수 없다는 것을 알게 됐다. 이렇다 할 병명 없이 '가슴에 열이 짝 차 있다' '속이 허하다' 정도의 막연한 진단이 전부지만 환우의 심열(心熱)이 전신을 돌아 다른 장기에 영향을 미치는 음양론(陰陽論)에 의거해 약을 처방하는 한방의학이야말로 가장 지혜로운 과학이자 인간 학임을 자신하게 됐다. 마음의 괴로움이 몸을 상하게 했으니 몸을 강건하게 해 마음을 치유하는 참되고 유연한 한방의 이치를 비로소 아픈 사람들에게 적용할 수 있게 됐다.

더욱이 괴롭고 어두운 낮빛으로 약국에 들어서는 환우의 손을 맞잡으며 그간의 고통과 외로움을 위로하는 그녀의 다정함은 또 하나의 치유책이 되곤 한다. 그리고 그 안도하는 표정에서 또 다른 병증을 유추해 내곤 한다.

사람의 표정·옷 맵시·체취 통해 병증 도출

눈썹을 위로 치뜨게 올려 그린 중년 여인에게서는 실증(實症) 처방을 떠올리고 성큼성큼 큰 걸음으로 다가오는 노인사에게선 열증(熱症)을 짐작하게 된다. 더욱이 공들여 한 화장 외에도 연보라색 블라우스로 맵시를 낸 그 여인에게서 생각이 많은 사람들에게서 나타나는 비허증(脾虛症)

“정답은 섭생(攝生)에 있다. 아프다니 약은 지어 주지만 그것만으로 완치될 수 없다. 자신의 몸과 마음을 잘 관리하는 습관을 가져야 한다. 충분한 운동, 온전한 마음 수양, 그리고 적절한 식사법을 지켜나가야 한다. 그래야만 한약도 효험을 낼 수 있다”

을 연상하며, 상담 중 노인사의 입에서 튀어 나오는 냄새로 위(胃)가 좋지 않음을 확인한다.

모름지기 한방은 몸과 마음을 분리해서 생각하지 않으므로 아픈 상태, 불편한 정도를 환우로부터 듣는 것도 중요하지만 무심코 흘려버릴 수 있는 소소한 양태에서 커다란 증후를 발견해 내기도 한다. 미미한 증상을 통해 병증의 줄기와 뿌리로 다가가는 한방의 귀납적인 운용을 모든 환우에게 적용하며 그들의 회복과 완쾌, 존재 이유를 발견해 내는 것이다. 소박하고 다정하지만 지혜롭고 완벽한 약사 조구희. 난치병과 만성질환을 지닌 환우들이 그녀의 처방을 소중히 여기는 이유다.

Q. 한방에 심취하게 된 이유는 무엇인가.

A. 조제실에서 오랜 시간을 보내다 보니 건강한 사람은 상관없지만 양약의 부작용으로 고생하는 만성질환 환자를 많이 대하게 됐다. 아픈 사람들의 회복을 위해 약사를 시작했는데 오히려 그들을 더 어렵게 만든다는 자책으로 이 일에 많은 희의를 갖게 됐다. 양방은 병명이 결정돼야만 처방을 할 수 있지만 한방은 병명이 없어도 기혈수(氣血水)의 악순환으로 고착된 부위의 고통을 손쉽게 다스릴 수 있다. 내 나이 85세. 환자를 대하고 한약을 조제하기에는 좀 많은 나이다. 그렇지만 나는 얼마든지 할 수 있고 충분히 건강해 보인다. 그 이유가 무엇일까? 양약을 한 톨도 먹지 않았기 때문이다.



1 85세임에도 건강과 명민함을 유지할 수 있는 이유를 조구희 약사는 한약의 자연 성분 때문이라고 얘기한다.
2 송대(宋代)의 의서 《상한론(傷寒論)》은 조구희 약사가 가장 신봉하는 저서다. 구입한 지 30년이 넘어 여기저기 훼손된 곳이 많지만 환우의 상태를 판단하는 일이 어려워질 때면 습관적으로 이 책을 펼치게 된다.

Q. 의학과 과학의 수준이 더 높아졌지만 오히려 아픈 사람이 더 많아지는 이유가 무어라 생각하나.

A. 오염된 환경이 큰 이유가 될 수 있다. 미세먼지를 비롯해서 혹독한 한파와 살인적인 폭염 등 한반도의 기후와 환경도 과거에 비해 거칠고 열악해졌다. 더욱이 경쟁과 갈등을 동반하는 사회구조, 거듭되는 변화와 새로운 문물의 도입 속에서 사람들이 겪어야 할 혼란과 위기의식은 병을 가중시키는 원인이 되고 있다. 마음이 불안해지면 곧 신체에도 병이 들기 마련이다. 몸 튼튼 마음 튼튼이란 말은 몸과 마음은 하나로 연결돼 있다는 한방의 원리에서 비롯된 것이다.

Q. 약국에 인산가 죽염이 있다. 죽염에 대해 어떤 견해를 갖고 있나.

A. 한방에서 소금은 신장 기능을 갖고 있는 명물로 간주한다. 오염된 피와 불순물을 걸러내는 콩팥처럼 소금은 탁한 혈액을 맑고 유연하게 하는 기능을 갖고 있다. 우리 사회는 여전히 저염식이 대세지만 그것은 수치에 따른 기계적인 정책일 뿐이다. 더 두더워지고 더 공해가 많아지는 상황을 극복하기 위해서 죽염은 더 많이 활용돼야 할 약제이자 건강식품이다. 나이가 들면서 허해지는 기를 나도 죽염으로 보충하고 있다. 짹짹하게 간이 된 음식을 더 찾고 있으며, 마르고 침침해지는 눈

과 쉽게 마르는 입속을 죽염으로 달래곤 한다.

Q. 몸과 마음에 생기는 병을 막을 수 있는 방안을 들려 달라.

A. 정답은 섭생(攝生)에 있다. 아프다니 약은 지어 주지만 그것만으로 완치될 수 없다. 자신의 몸과 마음을 잘 관리하는 습관을 가져야 한다. 충분한 운동, 온전한 마음 수양, 그리고 적절한 식사법을 지켜나가야 한다. 그래야만 한약도 효험을 낼 수 있다. 부족한 돈을 마련하느라 밤새 일을 하고 그만큼 소모된 에너지를 얻기 위해 더 많은 밥과 술을 먹으며 위장병과 비만을 호소하는 사람들, 스스로 파놓은 무덤에서 헤쳐나올 수 있는 방법은 올바른 섭생뿐이다.

Q. 약국을 찾는 환우들에게 가장 많이 하는 말은 무엇인가?

A. 내가 조제한 약을 먹고 있는 환우에게 '오늘 기분이 좋습니까?'라는 말을 자주 던지곤 한다. 이 얘기는 그간의 약이 전신순환과 정신 건강에 도움이 됐는지에 대한 확인 절차에 해당한다. 내 처방이 환우의 몸과 마음을 본래의 온전한 상태로 되돌려놓는 것이 내 보람이자 삶의 이유에 해당한다. 그래서 '오늘 기분 참 좋습니다'라는 대답을 들을 때가 가장 행복하다. ☺

무·생강을 한번에! 사시사철 무·생강진액으로 체온을 관리하세요

서리 맞은 무를 달여 만든 무엇이 생강감초탕을 만나 사시사철 무·생강진액이 되었습니다.
따뜻한 날씨에도 체온 관리가 필수라는 사실!
간편하게 데워 차처럼 마시면 체온 유지에 도움이 됩니다.

무의 단맛과 생강의 향이 어우러져
남녀노소 누구나 편하게 드실 수 있습니다.

인산 사시사철
무·생강진액

10% 할인

(80ml × 30팩)

₩57,000

₩51,300

15% 할인

(80ml × 60팩)

₩108,000

₩91,800

인산인 회원에겐
30팩 15%, 60팩 20%의
할인 혜택이 적용됩니다.



원료 무엿추출물, 생강추출물, 감초추출물, 정제수, 대추농축액,
9회 죽염, 생강향, 자몽종자추출물, 계피농축액

제품문의 1577-9585

인터넷 쇼핑몰 www.insanlife.com



세상을 향해 매일 “메이아이 헬프 유?”를 외치던 인산 선생



3만 달러 시대가 되면 '건강도 성공이다'

어느 나라든 건강산업은 국민 1인당 GNP가 2만 달러가 넘으면서 불이 붙기 시작한다. 건강, 건강 하는 사람들이 부쩍 늘어나고 사회풍조도 그렇게 된다. 그리고 3만 달러를 돌파하면, 건강비용이 얼마가 되느냐에 신경 쓰기보다 '건강도 성공이다'라고, 건강을 성공의 개념에 포함시키기도 한다.

건강이란 무엇인가에 대해 여러 가지 논의가 있지만, 객관적이고 폭넓은 의미로 세계보건기구 WHO·World Health Organization가 내린 정의를 한번 들여다보자. 포털 사이트 네이버에서 자료를 받았다.

“건강이란 단순히 질병이 없고 허약하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니라 육체적·정신적 및 사회적으로 완전한 상태를 말한다.”

위의 정의는 1948년 4월 7일에 발표된 세계보건헌장에 기록된 개념이다. 19세기 중엽까지는 건강의 개념을 신체적인 것에 주를 두었다가, 그 이후 정신건강까지 포함하게 되면서 건강이 심신(心身) 개념으로 바뀌었다. 1998년 5월 세계보건기구의 정의는 이렇게 변했다.

“건강이란 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐만 아니라 육체적·정신적·사회적 및 영적 안녕이 역동적이며

완전한 상태이다.”

따라서 우리는 건강이 혼자 등 따뜻하고 배부른, 기초적이고 혼자만의 개념이 아니라 사회적·영적 안녕까지 포함된다는 것을 알 수 있다. 즉 나의 건강이 사회적 안녕에까지 영향을 미치는 것이다.

이희호 여사, 평생 남편 향해 “메이아이 헬프 유?”

우리는 이희호 여사를 알고 있다. 평생을 남편을 향해 “메이아이 헬프 유?” 할 만큼 역경 속을 헤쳐 온 퍼스트레이디. 김대중이란 남자를 만나자마자 인생이 IMF로 변했다고 할 만큼 드라마틱한 인생을 살아온 이희호 여사.

지난 4월 22일 자 《조선일보》에 따르면 “이 여사는 한 달여 전부터 건강상태가 급격히 악화돼 서울 세브란스병원 VIP 병동에 입원해 치료를 받고 있다. 1922년생으로 올해 97세인 이 여사는 그동안 감기 등으로 수차례 입원했다 퇴원하기를 반복해 왔다. 그런데 앓고 있던 간암 등이 악화되면서 위태한 상황에 빠진 것으로...”

이 기사를 읽으며 시니어들은 마음이 착잡하지 않을 수 없을 것이다. 한시대 풍운을 겪은 남편 김대중 대통령을 위해 평생을 “메이아이 헬프 유?” 하며 살아온 전형적인 한국 여인.

필자는 《이희호의 메이아이 헬프 유?》라는 책의 저자다. 책 제목 좋다고 이희호 여사로부터 칭찬도 많이 받았는데, 위독하다는 소식에 필자는 후회하고 있다. 이 여사에게 죽음과 삶, 아니 인산의학을 소개하지 못했음을...

인류를 향해 매일 “메이아이 헬프 유?” 하시던 분

지난 4월 27일 인산 선생 탄신 110주년 기념행사가



2017년 1월 1일, 신년인사차 사저를 방문한 국회의원들에게 덕담을 하고 있는 이희호 여사. 조선일보DB

함양에서 열렸다. 인산 선생은 한 의사 가정에서 태어나 아주 어려서부터 많은 사람의 병을 치료한 전설을 남긴 신화적인 인물이다. 일찌감치 지리산 깊숙이 자리 잡고 고치기 힘든 병에 걸린 사람들을, 그 불치의 병과 불행으로부터 구제한 전설의 주인공이다. 필자 역시 인산 선생이 남긴 전설 속의 아주 미세한 한구석을 차지하고 있다.

우선 그분 덕에 아무도 내 나이를 곤이듣지 않을 만큼의 건강을 지니고 산다. 나이를 묻는 사람

들이 많더니, 10여 년 전부터는 “보톡스 어디서 하셨어요?”라고 묻는 사람도 몇몇 생겼다. 주로 여성들이 그러다.

물론 죽염도 꽤 많이 먹은 편이고 뜸도 떴고, 매년 마늘을 많이 먹어서 ‘마늘방구’를 뽕뽕 끼고 다녀 친구들로부터 ‘미친놈’ 소리를 참 여러 번 들었다. 여성 단체나 대학원 CEO 과정 강의를 나가면, 건강강의가 아닌데도 건강 얘기를 많이 한다. 인산 선생 얘기를 하고 싶어서 그렇다.

앞에서 잠깐 이희호 여사의 “메이아이 헬프유?”를 언급했지만, 인산 선생이야말로 평생을, 한 사람이 아니라 세상 사람 전부를 향해 “메이아이 헬프 유?”를 말없이 묻고, 말없이 실천해, 헬프 해 온 분이다.

가끔 인산 선생을 꿈에서 만나는데, 만날 적마다 내게 물으시는 것 같다.

“메이아이 헬프 유?”



김재원 (010-5322-7029)
전 《여원》 발행인 / 현재 인터넷신문
‘여원뉴스(www.yeowonnews.com)’ 회장 겸 대표
칼럼니스트 / 한국페미니스트협회 상임대표 /
DMZ 엑스포 준비위원



제철 다슬기·재첩·참게 봄이 내 입으로 들어오다

경상도와 전라도를 가로지르는 섬진강은 늘 푸근하고 풍요롭다. 매화와 벚꽃이 지나가고 봄기운이 무르익은 이 계절, 섬진강변에는 봄기운을 가득 담은 먹거리들이 넘쳐난다. 깨끗한 섬진강에서 나는 재첩과 다슬기, 참게가 식도락가들을 섬진강변으로 이끈다.

글 손수원 사진 한준호, 조선일보DB



위 봄날의 섬진강은 생명으로 넘쳐난다. 강에는 다슬기, 재첩이, 참게가 산다. 섬진강을 삶의 터전으로 사는 사람들에게겐 참으로 고마운 존재다. 강에서 재첩을 캐는 사람들. 아래 깨끗한 물에서만 산다는 섬진강 다슬기.

예부터 맑은 강을 낀 고장에서는 다슬기를 많이 먹었다. 섬진강이 흐르는 하동과 구례, 동강이 흐르는 강원도 영월, 금강이 흐르는 전북 무주, 달천이 굽이치는 충북 괴산 등이 대표적이다. 봄꽃이 피고 지는 이 즈음이 다슬기의 제철이다.

흔한 다슬기에 무슨 제철이 있겠냐 하겠지만 모르는 소리다. 몸집 작은 다슬기 또한 겨우내 몸을 움그리고 있다가 따뜻한 봄 햇살을 받으며 깨어나 먹이 활동을 시작한다. 먹는 것이라 봐야 이끼나 퇴적물이 다이지만 제법 통통하게 살이 올라 씹는 맛이 제법이다.

간에 최고의 명약 다슬기... 주당들에 손짓

다슬기는 지역마다 부르는 이름이 다르다. 서울에서는 다슬기라 부르지만 충청도에서는 올갱이·올뱅이, 경상도에서는 고디·고둥, 전라도에서는 대수리·대사리, 강원도에서는 쫄팽이라고 부른다.

강을 끼고 사는 사람들에게 다슬기는 딱히 돈이 되지도 않았고 귀히 여길 필요도 없었던, 말 그대로 '흔하디흔한' 존재였다. 냇가에 나가 한두 시간만 몸을 놀리면 한 소쿠리 가득 다슬기를 잡을 수 있었다. 그리고 강물을 그대로 떠 된장 좀 풀고 다슬기를 넣어 시래기 좀 곁들이면 번듯한 국이 되었다.

이처럼 흔한 다슬기를 두고 인산 선생께서 “간^肝에 최고의 명약”이라고 하셨다. 다슬기를 달이게 되면 파란 물이 나오는데 이는 어머니가 흡수한, 태아 시절 호흡으로 흡수한 간을 이루는 세포 조직의 청색^{靑色}과 같아 그 새파란 물이 간을 이루는 원료라는 것이다.

섬진강 주변의 하동, 구례, 광양 등지에는 다슬기 요리를 내는 식당이 여럿 있다. 대개는 다슬기국과 다슬기 수제비이고, 여기에 안주용으로 다슬기전과 무침도 낸다. 간을 해독하는 다슬기다 보니 전과 무침을 안주로 술을 마시면서 동시에 다슬기국과 수제비로 해장이 되는 '무한 주당의 술상'이 만들어지기도 한다.



1

섬진강 사람들의 슬푸드 Soul Food 재첩

다슬기와 함께 섬진강 명물로 통하는 것이 재첩이다. 옛날부터 섬진강변에서 터 잡고 살던 이들은 재첩을 캐 생계를 이었다. 재첩국을 끓여 아이들의 허기를 채웠고 재첩국을 팔아 공부도 시켰다. 그래서 재첩국은 섬진강변 사람들의 애환이 담겨 있는 슬푸드 Soul Food 라고 해도 과언이 아니다.

소설가 김훈은 《자전적 여행》이란 책에서 재첩국을 두고 '그 국물의 색깔은 봄날의 아침 안개와 같고, 그 맛은 동물성 먹이 피라미드 맨 밑바닥의 맛이다. 차마 안쓰러운 이 국물은 그 안쓰러움으로 사람의 마음을 데워준다'고 적었다.

재첩은 일 년에 두 번 채취하는데, 5~6월, 10~11월에 캐는 재첩이 가장 실하다. 특히 산란기인 봄 재첩을 최고로 쳐준다. 우리나라에서 재첩은 섬진강에서만 나온다. 재첩이 살려면 바닷물과 강물이 드나들어야

하는데 대개의 큰 강에는 하굿둑이 있어 재첩이 살지 못한다.

옛날엔 섬진강보다 낙동강에서 재첩이 더 많이 나왔다. 그때 그 시절을 보낸 이라면 부산 아지매들의 '재첩국 사이소~' 소리를 수없이 들었을 터다. 하지만 1980년대 낙동강수문이 생기고 나서 재첩은 거의 자취를 감추었다.

요즘 섬진강에서도 재첩이 잡히는 자리가 상류로 많이 올라왔다고 한다. 1970년대 후반부터 10여 년간 토목공사를 위해 섬진강 모래를 죄다 퍼간 탓에 하구 바닥이 낮아지면서 바닷물이 밀려 올라왔기 때문이다.

재첩은 그 자체에 간이 배어 있기에 조미료를 쓰지 않아도 감칠맛이 난다. 맛이 조금 심심하다 싶으면 소금만 조금 넣으면 그만이다. 화려한 맛에 익숙해진 현대인에겐 심심하기 그지없는 맛이지만 바로 이것이 가장 원초적인 섬진강의 맛이다.

특유의 향으로 입맛 돋우는 참게가리장

재첩과 함께 섬진강의 보물로 손꼽히는 것이 바로 참게다. 재첩과 마찬가지로 바닷물과 강물이 만나는 깨끗한 물에서만 서식해 민물 게에 비해 비린 맛이 덜하고 달짝지근한 속살 맛이 일품이다. 게 맛 좀 안다는 식도락가들은 섬진강 참게의 내장에서 특유의 향이나 더욱 입맛을 돋운다고 말하기도 한다.

섬진강 참게는 8월 말부터 바다로 가 다음 해 3~4월에 알을 낳는다. 부화한 어린 게는 다시 섬진강으로 거슬러 올라와 몸집을 키운다. 봄 산란기를 맞은 참게는 살이 알차고 가을에 나는 것은 껍데기가 두껍고 단단해져 씹는 맛이 좋다.

하동에 가면 참게가리장국을 꼭 먹어보자. 참게가리장국은 먹을 것 없던 시절, 국의 양을 많게 하기 위해 참게를 잘게 썰고 밀가루를 풀어 죽처럼 만들어 먹던 음식이다. '가리'는 가루의 사투리다. 이렇던 것이 지금에 와서 찹쌀가루와 멥쌀가루, 들깨, 참깨, 서리태 등 8가지 곡식을 넣어 끓인 보양식이 되었다. (仁山)



1 전라도와 경상도를 가로지르는 섬진강. 봄바람이 사생해도 이 젓줄은 언제나 푸근하게 모든 걸 내려준다. 왼쪽이 전라도 광양, 오른쪽이 경남 하동 땅이다.
2 봄 산란기를 지난 섬진강 참게는 특유의 향 때문에 미식가들에게 사랑받는다.
3 뽕안 국물이 감칠맛 나는 재첩국. 따로 간하지 않고 소금만 쳐서 먹으면 그만이다.

하동의 볼거리



쌍계사 지리산이 품은 천년고찰. 조계종 제13교구의 본사로 신라 성덕왕 23년(723년) 의상의 제자인 삼법이 창건했다. 창건 당시에는 옥천사로 불렸으나 840년에 진감국사가 중국에서 차(茶)의 종자를 가져와서 절 주위에 심고 생계사라 이름을 바꾸었다. 지금도 차나무 시배지가 있다. 봄에는 십리벚꽃길이 유명하고 여름에는 차밭의 푸름, 가을에는 단풍이, 겨울에는 눈 쌓인 산중 풍경이 일품이다. 근처의 하동 야생차박물관도 함께 둘러보자.



최참판댁 박경리 작가의 대하소설 《토지》의 배경지로 유명하다. 소설 속 최참판댁은 한옥 14동으로 구현되었다. 비록 세트장이지만 옛 한옥을 둘러보는 맛이 있다. 특히 사랑채에 올라서서 내려다보는 금빛 평사의 들판과 섬진강의 풍광은 마음을 평화롭게 만든다. 입장료 어른 2,000원. 전통한옥에서 숙박을 할 수도 있다. 주중 3만 5,000원.



화개장터 '화개장터'란 노래가 인기를 끌면서 작은 시골장이었던 화개장이 전국적인 관광명소가 되었다. 강 건너 전라도의 물건과 경상도의 물건이 모인 곳. 그래서 사람도 한데 어우러지는 풍경이 정겨운 장터이다. 각종 산나물을 비롯해 없는 것 빼고는 다 있다. 재첩국, 참게장, 국밥 등을 파는 식당도 많이 있어 식도락을 즐길 수도 있다.

仁道



23세 처녀의 ‘전신마비’ 병증을 고치다

인산, LA 초청 특강과 대구 강연회에서 사례 언급

고금동서에 유례를 찾아볼 수 없는 아버지 인산의 독창적 의료 사상과 독특한 방약(方藥)의 실상(實相)을 여실하게 보여주는 구료(敎療)의 사례들은 셀 수조차 없을 정도로 많지만, 그 많은 사례를 일일이 다 소개하는 것은 번거롭기도 하거니와 그럴 필요성도 높지 않으므로 지금까지 존재하는 세상의 모든 의료와 확연하게 구분되는 차별성을 상징적으로 보여주는 대표적 사례들만을 추리고 추려서 이야기하고자 한다.

1989년 12월 6일, 미국 캘리포니아주 한의사회 초청 LA 특강에서 아버지 인산은 여러 병 고친 사례를 소개하면서 한 처녀의 전신마비 병증을 해결해 건강을 되찾게 한 이야기를 들려준 바 있었고 또한 1990년 4월 13일, 대구 어린이 회관 피꼬리 극장에서 대구 시민 등 800여 명의 청중이 운집한 가운데 열린 ‘인산 선생 초청 건강강연회’에서도 그 이야기를 언급한 바 있다. 먼저 LA 특강에서 언급한 내용을 가감 없이 그대로 소개한다.

“아무리 잘해도 모르는 세상에서는 모르게 마련이라. 그래 땡기는데 내가 아마 그거이 몇천은 될 거요. 생전에 몇천의 기적이 있는데 그 사람들은 아직도 내 이름을 모르고 정체도 몰라요. 한 사람도 일러준 일이 없어요. 그런데 지금은 더러 아는 사람들이 있어요. 근자에 한 십 년 전에, 아는 사람이 돈암동 태극당 과자점 바로 뒷집인데 말할 수 없이 불쌍한 형편이야. 그 애 아버지는 사업하다가 일찍 세상을 떠나고 모녀 단둘이 사는데 외동딸이 몹쓸 병에 걸려 병원에 다니며 백방으로 고치려 애썼지만 결국 못 고치고 최악의 상황에 이르러 죽을 날만 기다리고 있다가 나를

만난 거야.

동네 사람들은 그 어머니 우는 소리 나면 그 딸이 죽은 것인데 우는 소리 없으니 아직은 안 죽었나보다 생각하고 있는데 그런 상황에서 그 어머니가 사람을 통해 내게 청을 대는 이유가 뭐이냐?

아는 사람에게 ‘이러저러한 분이 지금 수유리에 살고 있는데 마지막으로 그 양반 승낙만 있으면 사람이 죽었다가도 살아난다고 하니 한번 만나보도록 하라’는 권유의 말을 듣고는 나를 만나보기를 소원하고 있다가 마침내 만나게 된 거야.

그 처녀에는 다 죽은 것이나 마찬가지라, 뼈하고 가죽 사이에 살이 없어서 서로 붙어버리고 하반신 아랫도리는 백골로 하얀 상태라. 그 무렵 어느 날 버스를 타고 돈암동을 지나는데 함께 가던 이가 내게 ‘이러저러한 기막힌 사연의 모녀가 선생님 뵙기를 소원하니 한번 만나주시어 원이 없도록 해주는 게 어떻겠냐고 제안하는 게 아닌가?’

‘그렇게 하지요’라고 말하고 그이의 청을 받아들여 버스에서 내려 그 집에 들어가 환자를 보니 배꼽까지는 다 말랐으나 죽을 조금씩 먹기 때문에 똥창자가 말라붙지는 않았고 밥통에도 살이 좀 있었어.

다 죽어가던 처녀... 40여 일 틈을 뜨니 차도 보여

그래 내가 약썩을 꺼내서 중완에다 뜸자리 잡아주며 그 어머니에게 아무 데 가면 이거 파니 이걸 사다가 부지런히 좀 떠라, 일러준 뒤 30일 만에 그 집에 가 보았더니 처녀의 배꼽 부위에 살이 좀 붙었어요. 그래서 또 단전에 뜸자리 잡아주며 그곳에 뜨라고 일러주었더니 또 부지런히 뜸을 떠서 40여 일이 지났을 무렵



걸어 다닐 적에는 이상이 없었는데 빨리 다닐 적에는 약간 전대요.

그래서 전화번호하고 그 애기 이름을, 아직 시집 안 간 처녀인데 내가 알고 있지. 죽을 걸 살려준 사람으로서 전화번호나 성명을 아는 건 그 애 하나밖에 없구. 별 해괴망측한 병을 고쳐두, 앓은뱅이 일으킨 사람의 수가 하나가 아닌데 그들의 이름은 전연 몰라요.

그러구 별 이상한 병을 고치고 많은 사람을 살렸는데 아마 한국에서 세밀히 다 호적조사처럼 조사하면 수만일 게요. 그런데 그렇게 많은 사람을 고치면서 이사를 만날 하는 이유는 뭐이냐? 나하고 인연 있는 사람은 만나게 되니 사는 거구 나하구 인연 없는 사람은 만

날 수 없으니 그건 죽기로 되어 있으니 그걸 운명이라 맡기는 거라.

그래서 해방 후에 지금은 오막살이집을 사놓고 살지, 그전엔 그런 거 없어요. 해방 후에 애들 데리고 이사를 댕긴 것이 일흔여덟 번 댕겼으니 내가 사는 주소를 알 사람이 없어. 그래서 내게서 덕 본 사람들이 나를 만나구 싶어두 오늘까지 못 만나는 사람이 많구. 그때의 이름은 지금은 없어졌으니 이름도 모르지... 그렇게 한세상을 살면서 생각 못 할 병은 아마 화타^{華陀}·편작^{扁鵲} 돌아댕기며 얼마나 고쳤나 몰라도 그만치 되지는 않을까 나두 생각해요.

인산은 죽을 날만 기다리는 사람들 찾아가 해결책 제시

그래서 뜬 떠 가지구 불쌍한 사람은 고치구, 약화제^{藥和劑}를 일러줘 가지구 돈 있는 사람은 고치구, 또 지나가다가 응급치료는 내 손으로 침을 놔 고치는데..."

아버지 인산은, 세상에서 불치병이라 규정한 각종

암, 난치병, 괴질의 말기 환자들이 절망과 고통 속에 신음하면서 죽을 날만 기다리다가 자신에 관한 소문을 듣고 '물에 빠진 사람 지푸라기라도 잡겠다'는 심정으로 찾아와 살길을 물을 때마다 누구에게나 고구정녕 간단명료하면서도 명명백백하게 해결책을 제시하곤 했다.

그러나 그 처방을 신뢰하고 정성스레 실천해 병마^{病魔}를 물리치고 되살아나는 이들도 적지 않지만, 그까짓 방약으로 이런 병을 고칠 수 있겠나 하는 생각으로 별로 대수롭지 않게 받아들이는 이들이 더 많은데 대해 미개한 의료 체계, 미개한 인간 세상에서 어찌해 볼 도리가 없다며 개탄스러워하셨다.

미국에서 재미^{在美} 한의사들을 대상으로 행한 강연회에 이어 그로부터 4개월이 지났을 무렵, 대구에서 시민 등 일반인을 상대로 한 강연회에서 또다시 같은 사례에 대해 언급한 내용을 추가로 소개한 뒤 그 구로 신화의 당사자를 직접 취재하여 확인한 내용을 덧붙여 '인산의학'의 신약^{神藥} 묘방^{妙方}을 더 깊이 이해하는 데 필요한 이정표로 제시하고자 한다.

그 내용 전문은 당시 '인산의학'을 알리기 위해 직접 발행했던 《건강저널》 1990년 3월호 및 6월호에 소개된 바 있는데 아버지 인산의 독특한 어투를 문법에 맞추어 교정하지 않고 말씀하신 그대로 전제한 이유는 의방^{醫方}이라는 것이 정확한 인식 여부에 따라서 생사^{生死}가 갈릴 수 있는 민감한 사안인지라 일절 꾸미거나 보태지 않은 사실만을 이야기하겠다는 내 의지의 표현이라 하겠다.

“지금 나하고 주소를 아는 애가 하나 있는데 그건 아주 불쌍해. 그 애를, 서울 성북구 돈암동에 살다 지금은 부산 내려가 있어요. 그 애가 숨넘어갈 적에 옷에서 죽을 시간이 됐다고 기두르고 있는 애라. 그런데 어떤 아는 부인이 내가 돈암동에 불일 있어서 간다고 하니 쫓아와서 그 집에 잠깐 들어가 보고 갑시다, 이거라.

그래 들어가 보니까 이미 다 끝났어. 지금 금방 숨 떨어질 애야. 코에서 이상한 냄새 나고 집 안에서 온통 송장 썩는 내 난다는 애인데. 그거 다 죽은 애라. 배 창자가 다 썩어서 송장 냄새가 코에서 터지게 나서 숨을 쉴 수 없다고 하는 정도라. (중략)

그래서 애는 내가 시키는 대로 하면 한 달 안에 살아날 거요. 그러니 시키는 대로 하시오. 첫째, 애가 냄새 나 가지고 피도 다 상하고 기관지도 다 상하고 이도 다 상했으니 여기

중원^{中脘}에다가 요렇게 떠라. 숨넘어가지 않는다.

그래서 사흘을 뜨니까 냄새가 좀 덜 나더래. 일주일 을 뜨니까 물이 넘어가. 그리고 미음도 넘어가고 냄새도 안 나고 그 후에 얼마간 더 뜨니까 배 창자에 살이 붙고 그다음에 자꾸 먹는다. 그런 연에 가보고 배꼽 아래 단전에 또 뜨게 했거든.

그 뒤 한 달 후에 가보니 하얗게 조개껍데기같이 마른 뼈가 가죽에 붙어 있었는데 뜬 이후 넓적다리에 살이 좀 올랐어. 그래 계속 뜨라 하여 뜨니까 무릎까지 살이 내려왔어. 이젠 양쪽 무릎 밑 족삼리를 떠라. 족삼리를 뜨게 되면 돌아댕긴다. 그래 족삼리를 떠서 지금은 건강하게 살아요.

“뜸을 사흘을 뜨니까 냄새가 좀 덜 나더래. 일주일 을 뜨니까 물이 넘어가. 그리고 미음도 넘어가고 냄새도 안 나고 그 후에 얼마간 더 뜨니까 배 창자에 살이 붙고 그다음에 자꾸 먹는다. 그런 연에 가보고 배꼽 아래 단전에 또 뜨게 했거든. 그 뒤 한 달 후에 넓적다리에 살이 좀 올랐어. 그래 계속 뜨라 하여 뜨니까 무릎까지 살이 내려왔어. 이젠 양쪽 무릎 밑 족삼리를 떠라. 족삼리를 뜨게 되면 돌아댕긴다. 그래 족삼리를 떠서 지금은 건강하게 살아요”

그런데 그걸 고치는 사람이 있으면 내 손에 장을 지지던정 과연 누가 고치겠느냐 했는데 그것도 나는 후에 그 박사들이 손에 장을 지진 일은 없어. 그래서 내가 평생에 많은 욕을 먹고 그런 일은 있어도 날 욕한 사람들이 자기들 말대로 손에 장을 지진 일은 없어. 그러면 내가 세상에서 못 고칠 병을 고칠 힘은 있어도 남의 손가락에 장을 지지는 일은 못 해. 그래서 내가 볼 적에 거 남의 소리처럼 하기 쉬우면 세상에 어려운 일이 없을 거야...”

믿기지 않는 이야기지만 사실대로 옮긴 것

아버지 인산의 강연 내용에는 전설傳說이나 신화神話에서나 나올 법한 이야기들, 기기묘묘奇奇妙妙한 사례들인 데다

상상을 초월하는 일화들이 대거 등장하기 때문에 듣는 이들에게 오히려 불신을 더욱 키우는 부작용을 초래하기도 한다. 믿기지 않는 이야기지만 인류 의학의 신기원新紀元을 이루고, 또한 의학 역사에 길이 남을 구로 사례라는 점을 고려하여 일절 가감 없이 있는 그대로의 사실을 낱낱이 확인하여 세상에 알리고자 한다.

그러나 그래도 여전히 고정불변의 자기 잣대로 세상만사를 재려 들거나 부정적인 시각으로 세상사를 바라보는, 철통 같은 고정관념의 틀을 지닌 사람들을 설득시키거나 이해시키기란 쉽지 않으리라 여겨진다. 다만 마음의 문을 열고 비록 자기 생각과 다르다고 해도 다른 사람의 이야기에 귀를 기울이는 열린 마음의 소유자들이 더 많다는 믿음이 앞서므로 나 역시 굳게 닫힌 마음의 문을 열어젖히고 다시금 말문을 연다.

40년 전, 당시 23세 꽃다운 나이의 한 처녀가 전신 마비 증세로 누운 이래 모 대학 부속병원의 담당 의사



로부터 ‘이 병은 절대로 고칠 수 없는데 만약 누군가 이런 병을 고친다면 내 손에 장을 지지겠습니다’라는 참담한 이야기를 듣고 죽음의 시간을 기다리다가 이 땅에 살아 숨 쉬는 ‘위대한 인술仁術의 상징적 존재’를 만나 병고病苦를 극복하고 새 삶을 되찾은 이야기는 암, 난치병, 괴질이 창궐하는 오늘의 공해 시대를 사는 세상 사람들에게 ‘참의료의 큰길’을 적나라하게 보여주고 있다는 점에서 우리 모두에게 정말 특별한 의미로 다가온다.

그 무렵 아버지 인산으로부터 ‘23세 처녀의 전신 마비 증세를 해결해 건강을 되찾았다’는 이야기를 듣고 1990년 3월 31일, 1차 인터뷰에 이어 5월 17일, 2차 인터뷰를 진행하고 진찰받았던 병원으로 직접 찾아가 진단서 확인 등의 작업을 거쳐 당사자의 생생한 증언을 토대로 기록하여 《건강저널》 1990년 6월호에 게재한 바 있는데 그 전문을 아무런 가감 삭제 없이 그대로 소개하겠다. ㉮

글 김윤세(본지 발행인·전주대 경영행정대학원 객원교수)

죽염 음식은 미네랄 부족의 해결사

올해 초, 부산의 유명한 일식당에서 식사를 함께한 그 지방 명사들이 5월 연휴 기간에 인산연수원으로 오겠다는 연락이 왔다. 그런데 그때 함께 식사했던 이들 가운데 한 분이, 식당에서 만났을 때 먹었던, 내가 집에서 싸서 가지고 간 무김치 맛을 잊을 수 없어서 오는 것이라는 이야기를 들려준다.

물론 이곳을 방문하겠다고 결심한 이면에 여러 가지 이유가 있겠지만 그 김치 맛을 잊을 수 없다는 이야기가 나온 것으로 미루어 맛있는 무김치도 한몫을 톡톡히 한 것으로 판단된다. 그날 함께 식사를 한 일식당은 부산에서도 이름난 맛집이었는데 그 집의 요리 맛이 떠오르는 게 아니라 내가 가져간 무김치가 생각난다는 것이 껍이나 흥미롭다.

대부분의 사람이 맛있는 음식을 먹은 경험을 또렷이 오래 기억하는 것 같다. 아무튼 그날 먹은 무김치는 이미 다 먹어서 이제는 남아 있지 않지만 그래도 내 나름대로 심혈을 기울여서 만든 배추김치가 요즘 한창 맛있게 익었으니 그것으로 대접을 해야겠다.

나는 출장을 가거나 외식을 할 때면 언제나 꼭 챙겨가는 것이 있다. 그것은 다름 아닌 죽염, 죽염간장, 죽염된장, 죽염김치, 직접 짠 들기름, 고춧가루 등이다. 남들이 볼 때 좀 유별나다고 생각할 수 있지만 조금만 더 깊이 생각해 보면 정말 잘하는 일이라 여겨질 것이다.

첫째, 밖에서 음식을 먹으면 간이 맞지 않아 제맛이 나지 않기 때문이고, 둘째 너무 싱겁게 먹으면 소화도 잘 안 되며, 또 기본적인 양념들이, 알고 보면 유전자 조작, 농약의 과다 사용 등의 원인으로 인해 마음 놓고 먹을 수 있는 재료들이 아니기 때문이다.

하지만 더 중요한 이유는 우리가 먹고 있는 모든 음식 재료가 생산되는 농토의 미네랄 고갈로 인해 하루 세 끼를 아무리 배불리 먹는다고 해도 원천적으로 우리 체내의 미네랄은 부족할 수밖에 없고 나아가 미네랄 결핍으로 인한 제반 건강상의 문제를 초래하게 된다는 사실이다.

이런 중요한 사실들을 하루속히 알아차려서 모든 음식의 양념으로 쓰는 재료에 인체 필수 미네랄 60여 종을 위시해 모두 80여 종의 미네랄을 함유한 미네랄의 보물창고인 죽염을 써서 밥상을 차리는 지혜를 실천하여, 가족 모두 질 좋은 식품의 섭취를 통해 더욱 건강하기를 기원한다. ㉮



우성숙
인산연수원장이 전하는 생명과 자연치유에 관한 에세이

지리산 자락에 위치한 인산연수원을 운영하는 우성숙 원장이 《인산의학》 독자 여러분에게 생명과 자연치유에 관한 메시지를 전합니다. 사계절 내내 자연의 포용력과 생명력을 느낄 수 있는 함양군 인산연수원에서는 몸과 마음의 건강해지는 휴양을 즐길 수 있습니다.
문의 055) 963-9991

세상에서 가장 짹짹한 휴양·건강·자원의 보고

죽음의 바다, 사해(死海·Dead Sea). 이름부터 섬뜩한 느낌을 주는 이 바다는 사실 바다가 아니다. '죽음'과 관련된 곳은 더더욱 아니다. 아라비아 반도 북서부 이스라엘과 요르단 사이에 위치한 사해는 해발 0m의 해수면보다 418m 더 낮은 '지구에서 가장 낮은 곳에 위치한 소금 호수'이자 '가장 짹짹한 호수'이다.

글 손수원 사진 셔터스톡

죽음의 바다. '사해'라는 이름과 다르게 이곳은 색다른 체험을 하기 위해 전 세계에서 관광객이 몰린다. 상상 그 이상으로 짹 사해 물에 몸을 담그면 저절로 몸이 동동 뜬다.

이스라엘에는 네 개의 바다가 있다. 홍해紅海, 지중해地中海, 갈릴리 바다, 그리고 사해死海다. 갈릴리나 사해는 바다가 아니라 큰 호수지만, 옛날에는 호수라는 단어를 사용하지 않고 바다라고 불렀기 때문에 지금도 바다로 불린다. 이 중 사해는 세계적인 소금 관광지로 수많은 관광객이 찾는 곳이다.

몸이 철로 동동 뜨는 사해... 사실은 호수

사해는 폭이 14km, 길이가 78km 정도로, 갈릴리의 6배가량 되는 거대한 호수다. 서쪽 이스라엘과 동쪽 요르단의 국경을 이루는 요단강에서 호수로 흘러들어온 물은 해수면보다 낮은 지대에서 바다로 빠져나가지 못하고 계속 햇볕에 의해 증발되지만 한다. 그래서 사해는 항상 일정한 수위를 유지한다.

이렇게 흘러들어온 물이 증발되지만 하니 이 호수의 염분 농도는 31.5%에 달한다. 우리 몸

의 염분 농도가 0.9% 정도이고 바닷물의 평균 염분 농도가 3.5% 정도인 걸 생각하면 사해의 물은 상상 그 이상으로 짜다.

염분 농도가 높기에 부력에 의해 사람의 몸이 저절로 물에 뜬다. 인터넷에 '사해'를 검색하면 으레 물 위에 누워 하늘을 보며 일광욕하는 사람, 신문을 읽는 사람, 페트병을 머리에 베고 잠을 자는 사람 등 다른 곳에서는 결코 볼 수 없는 여러 재미있는 모습이 펼쳐진다.

하지만 염분이 너무 높은 까닭에 물이 눈에 들어가거나 상처에 닿으면 엄청난 고통을 감수해야 한다. 몸에 힘을 주면 금방 몸이 뒤집히므로 사해에서는 무조건 몸에 힘을 빼고 물에 맡기면 된다. 잘난 척한다고 버터플라이를 감행하는 것은 가장 무모한 짓이다.

사해는 염분뿐만 아니라 칼슘과 마그네슘 함유량이 높아 몇몇 박테리아와 다세포 생물을 제외하고는 생물이 살 수 없다. 호수에 물고기

사해의 진흙은 미네랄 성분이 많은 소금이 함유되어 피부미용에 효과가 좋다.



사해 소금에는 미네랄 성분이 풍부해 피부미용과 관절염 치료에 효과적이다. 클레오파트라도 미용을 위해 정기적으로 사해의 검은 진흙을 가져오게 했다고 전해진다. 매년 수만 명의 관광객이 진흙 목욕을 하기 위해 사해를 찾고, 화장품의 원료로 유럽, 미국, 일본 등지로 수출까지 된다고 하니 소금이 지역 경제의 빛이 된 셈이다

가 살지 않으니 '사해'라는 이름이 붙었다. 사해라는 이름 외에도 소돔과 고모라가 무너진 흔적이라고 생각되어 '소돔 바다', 롯의 부인이 불타는 소돔과 고모라를 바라보다가 소금 기둥으로 변한 것과 관련지어 '롯의 바다'라고도 부른다.

창세기에는 아브라함의 간청으로 불타는 소돔과 고모라에서 살아남은 롯과 그의 가족이 사해를 건너던 중 롯의 아내가 신의 경고를 무시하고 뒤돌아보는 바람에 소금 기둥으로 변했다는 이야기가 기록되어 있는데 그 소금 기둥은 지금도 사해 인근 '고르 옛 사피(Ghor es Safi)' 지역에 남아 있다.

사해는 또한 주변에서 역청이 발견되기 때문에 '역청의 바다'라고도 불렀다. 십자군 시대에는 생명이 살지 못한다 하여 '악마의 바다'라고도 했다. 히브리어로는 여전히 '암 하멜락흐', 즉 염해鹽海라고 불린다.

클레오파트라도 즐겼다는 미네랄 머드팩

수천 년 동안 사해는 지중해 연안 지역에서 수많은 방문객이 찾았다. 사해 지역은 겨울에도 더운 기온을 유지하기 때문이다. 성경에 나오는 '유대 광야'가 바로 이 지역이다. 더 정확히

말하자면 유대 산지에 있는 예루살렘과 베들레헬, 그리고 헤브론의 동쪽 사해까지 내려가는 지역이다.

이 유대 광야 지역은 무더운데다가 연평균 강수량이 500mm를 넘지 않는다. 사람이 정착해 살기에는 너무 척박한 환경이라는 뜻이다. 그러나 이런 환경은 오히려 좋은 피란처이기도 했다. 다윗왕은 사울의 시기와 미움을 피해 엔게디 광야로 도망갔다.

헤롯왕 역시 자신에게 대항하는 유대인들이 반란을 일으킬 것에 대비해 광야의 높은 산 위에 마사다Masada와 헤로디온Herodion 같은 요새를 쌓았다. 사해가 내려다보이는 마사다 요새는 훗날 이스라엘인들이 로마 군대와 최후까지 싸웠던 항전지가 되었다. 요새 안에 살던 900여 명의 유대인은 항복보다는 스스로 죽음을 택했다. 오늘날 마사다 요새는 사해와 더불어 관광 명소가 되었으며, 2001년 유네스코 세계문화유산으로 지정되었다.

사해에서 즐길 수 있는 것은 수영 외에도 많다. 가장 대표적인 것이 머드팩이다. 사해에 지친인 소금에는 미네랄 성분이 풍부해 피부미용과 관절염 치료에 효과적이다. 이집트의 여왕 클레오파트라도 미용을 위해 정기적으로 사해



1 사해의 해발을 3개 언어로 적어놓은 이스라엘의 이정표.
2 신의 경고를 무시하고 뒤돌아보는 바람에 소금 기둥으로 변했다는 롯의 아내 바위.
3 헤롯왕은 유대인들이 반란을 일으킬 것에 대비해 광야의 높은 산 위에 마사다Masada 요새를 쌓았다. 2001년 유네스코 세계문화유산으로 지정되었다.

의 검은 진흙을 가져오게 했다고 전해진다. 매년 수만 명의 관광객이 진흙 목욕을 하기 위해 사해를 찾고, 화장품의 원료로 유럽, 미국, 일본 등지로 수출까지 된다고 하니 소금이 지역 경제의 빛이 된 셈이다.

사해는 자원의 보고이기도 하다. 사해에는 비누나 비료의 재료가 되는 포타슘(Potassium)이 전 세계가 100년간 쓰고도 남을 만큼 묻혀 있고, 세계 소비량의 5% 정도의 마그네슘이 생산된다. 살충제, 플라스틱, 페인트 등에 쓰이는 브로민은 전 세계 생산량의 26%를 차지하며 앞으로 1,000년은 더 쓰고도 남을 양이 매장되어 있다고 한다.

미네랄이 풍부한 온천도 인기가 있다. 아토피나 피부병에 좋다는 소문 때문에 사해의 해변에는 여러 호텔과 리조트가 들어섰고, 관광객은 수영과 온천욕, 진흙 마사지를 즐긴다. 대부분의 호텔과 리조트에는 워터 슬라이드를 보유한 야외 수영장, 레스토랑, 바 등이 잘 갖춰져 있어 성지 순례를 오는 사람뿐만 아니라 순수하게 휴양을 즐기려는 사람들도 많다.

사해는 해수면보다 낮은 곳에 위치한 만큼 산소 농도가 10% 정도 더 높다. 산을 오를수록 산소가 부족해지는 것과는 반대이다. 산소량이 많다는 것은 머리가 맑아진다는 말이기도 하다. 덕분에 창의적인 일을 하는 예술가들이 사해를 찾아 휴양을 즐기기도 한다.

매년 1m씩 수위 낮아져... 운하 건설 추진

이처럼 휴양과 자원의 보고인 사해가 점점 사라지고 있다. 즉 사해의 물이 줄어들고 있다는 말이다. 물은 계속 증발하는데 과거에 비해 그만큼 물이 유입되지 않는 탓이다. 가장 큰 이유는 1948년 이스라엘 건국 이후 농업 발전을 위해 사해 상류의 물 90%를 끌어 쓴 것이다. 또



1 세계적인 관광지가 된 사해에는 현대적 시설을 갖춘 럭셔리 호텔과 리조트가 준비하게 들어섰다.
2 사해는 물이 한번 들어오면 빠져나가지 못하고 증발하기만 해 염분 농도가 31.5%에 달한다.

한 이스라엘과 요르단이 경쟁적으로 관개사업을 벌이며 사막에 물을 공급하기 위해 댐과 운하를 지었다. 이런 이유로 사해는 매년 1m씩 수위가 낮아지고 있다. 상대적으로 물이 많은 사해 북쪽과 달리 남쪽은 소금 해변만 남을 정도로 바닥이 드러나 있다.

상황이 이렇게 되자 이스라엘과 요르단은 공동으로 홍해에서 물을 공급하기 위한 운하 건설을 추진하고 있지만 이 계획이 지지부진해질 경우, 사해는 30년 안에 말라 없어져 진짜 '死海'가 될지도 모른다. 우리가 '세계에서 가장 짭짤한 바다'를 경험하기 위해 서둘러야 하는 이유다. ㉮

한 끼 식사로 손색없어요 든든한 아침 식사 **인산선식**

서목태·검은쌀·누룽지·보리·찹쌀·율무 등 다양한 곡식에 9회 죽염과 홍화씨, 구운 발마늘을 더해 만든, 한 끼 식사 대응으로 손색없는 인산가 선식입니다. 바빠서 아침밥 거르기 일췌인 직장인이나 학생들의 빈속을 든든히 채우기에 좋습니다.



10% 할인

인산선식 1박스(40g×30팩)
₩55,000
→
₩49,500

인산인 회원에게 15%의 할인 혜택이 적용됩니다.



1회 1포씩 물이나 우유에 타서 잘 저어 드세요. 취향에 따라 꿀을 곁들이면 더욱 맛있게 즐기실 수 있습니다.